



11がつこんだて

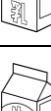
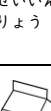
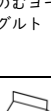


給食費 口座振替日：11月13日（木）

再振替日：11月27日（木）

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日 曜 日	こんだて		おもなざいりょう			
			おもにからだをつくる (あか)		おもにエネルギーの もとになる (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)
4	火	ごはん  キムチチゲふうみそしる あげシューマイ (幼・小-2こ、中-3こ) ひじきとだいこんのナムル	 ぶたにく、わかめ、みそ、 シューマイ、ひじき	ごはん、トック、あぶら、 ごまあぶら、ごま	はくさいキムチ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、えだまめ	
5	水	ごはん  マーボー豆腐 あじのこうみやき きのこのちゅうかサラダ	 豆腐、ぶたにく、みそ、 あじ、ささみ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しろねぎ、 にんにく、きゅうり、しめじ	
6	木	コッペパン  はくさいシチュー オムレツ 🐟ごぼうとおまめのサラダ	 ウインナー、オムレツ、 ミックスビーンズ	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 はくさい、パセリ、ごぼう、 きゅうり	
7	金	しそごはん  じゃがいものうまに ブロッコリーのこんぶあえ 🐟ミニフィッシュ	 ぶたにく、さつまあげ、 ツナ、しおこんぶ、 かたくちいわし	しそごはん、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、ブロッコリー	
10	月	ごはん  タイピーエン ★ユーリンチー わかめとだいこんのちゅうかあえ	 ぶたにく、ちくわ、とりにく、 わかめ	ごはん、はるさめ、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 はくさい、もやし、しろねぎ、 にんにく、しょうが、 だいこん、えだまめ	
11	火	ごはん  ミートボールカレー ボイルウインナー (2ほん) はくさいのゆずドレッシングあえ	 やさい ジュース	にくだんご、ウインナー、 ささみ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、はくさい、 ゆず
12	水	ごはん  🐟けんちんじる わふうおろしハンバーグ さつまいものサラダ	 豆腐、あぶらあげ、ツナ、 ハンバーグ	ごはん、ごまあぶら、 かたくりこ、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	だいこん、ごぼう、しろねぎ、 こんにゃく、たまねぎ、 きゅうり	
13	木	コッペパン  ビーフンスープ チリコンカン キャベツとコーンのマリネ ミルメーク (コーヒー)	 ぶたにく、だいた、ツナ	コッペパン、ビーフン、 さとう、あぶら、かたくりこ、 オリーブオイル、ミルメーク	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、しいたけ、トマト、 パセリ、にんにく、コーン、 キャベツ	
14	金	ごはん  ぶたどん ささみポテトカツ こまつなともやしのごまあえ	 ぶたにく、ささみカツ	ごはん、さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま、ごまあぶら	にんじん、しいたけ、 こんにゃく、たまねぎ、 こまつな、もやし	
17	月	ごはん  すましじる とりにくのみそマヨやき キャベツとれんこんのうめあえ	 豆腐、かまぼこ、あぶらあげ、 とりにく、みそ、ツナ	ごはん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、しろねぎ、 キャベツ、れんこん、うめ	
18	火	げんりょう わかめごはん  とりすきうどん ちくさあえ さつまいもとくりのタルト	 とりにく、やき豆腐、 あぶらあげ	わかめごはん、うどん、 さとう、あぶら、ごま、 さつまいもとくりのタルト	こんにゃく、たまねぎ、 しろねぎ、ほうれんそう、 にんじん、えのき	
19	水	ごはん  かすじる いわしのおかか キャベツのしおこうじあえ	 ぶたにく、あぶらあげ、みそ、 ちくわ、いわしのおかか	ごはん、さけかす、 しおこうじ、オリーブオイル	だいこん、こんにゃく、 にんじん、しろねぎ、 キャベツ、えのき	
20	木	こくとうパン  ポトフ グリルチキンのゆずしょうゆがけ こんにゃくサラダ	 ウインナー、とりにく、ツナ	こくとうパン、じゃがいも、 あぶら、ドレッシング、 さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、パセリ、 こんにゃく、きゅうり	
21	金	ごはん  さつまじる ★かんぼらのてりあげ 🐟きりぼしだいこんのごまあえ	 ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、 みそ、かんぼら、ささみ	ごはん、さつまいも、あぶら、 さとう、ごま	たまねぎ、きりぼしだいこん、 さやいんげん、にんじん	
25	火	ごはん  ポークハヤシ やさいコロッケ バンバンジー	 ぶたにく、ささみ、みそ	ごはん、あぶら、コロッケ、 ごま、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、もやし、 グリーンピース、キャベツ	
26	水	ごはん  すいとんいりみそしる れんこんとエリンギのごまてり ほうれんそうともやしのあまずあえ	 あつあげ、ちくわ、わかめ、 みそ、ベーコン、ささみ	ごはん、すいとん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、 あぶら	にんじん、だいこん、 れんこん、エリンギ、もやし、 グリーンピース、ほうれんそう	
27	木	コッペパン  コンソメスープ 🐟きりぼしだいこんのカレーいため ブロッコリーとだいたのマリネ ★キャラメルクリーム	 とりにく、ぶたにく、だいた、 ツナ	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、オリーブオイル、 さとう、キャラメルクリーム	にんじん、ほうれんそう、 ピーマン、きりぼしだいこん、 たまねぎ、ブロッコリー	
28	金	ごはん  みそおでん ★おこのみやき もやしのごまあえ	 にくだんご、あつあげ、ちくわ、 みそ、ささみ	ごはん、さとう、あぶら、 おこのみやき、ごま、 ごまあぶら	だいこん、にんじん、もやし、 こんにゃく、きゅうり	

11月8日はいい歯の日

みなさんは食事の時に噛

むことを意識しています

か？一口30回を目安によ

く噛んで食べると記憶力

アップや虫歯予防、消化を

助け栄養の吸収を良くす

るなど、良いことがたくさ

んありますよ。

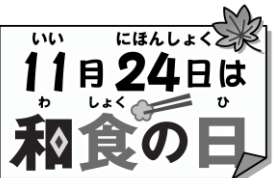
7日の給食には、よく

噛んで食べて欲しい“ミニ

フィッシュ”が登場しま

す。意識して噛む

ようにしましょう。



日本人の伝統的な食文化

として2013年に“和食”

がユネスコ無形文化遺産に

登録されました。旬の

食材の持ち味を生かし、

四季の移り変わりを表現

する和食は、その繊細さと

栄養バランスに優れた

健康的な食事で世界からも

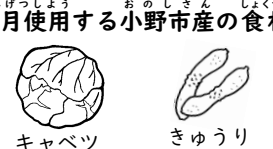
注目されています。

21日は新メニューの

“寒ばら”を使った和食が

登場します。お楽しみに！

今月使用する小野市産の食材



11月のおもな旬の食材



今月の栄養摂取量（1人1食当り）

	小学校	中学校
エネルギー kcal	614	777
たんぱく質 g	23.9	29.4