



11がつこんだて



給食費 口座振替日：11月13日（金）

再振替日：11月27日（金）

※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	おもなざいりよう			
		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)	
2月	ごはん 	タイビーエン 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
4水	ごはん 	かすじる ★やきいも うみとはけのサラダ ふりかけ（おかか）	 ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ちくわ、ツナ、ひじき、ふりかけ	ごはん、さけかす、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	だいこん、こんにゃく、にんじん、しろねぎ、キャベツ、コーン
5木	コッペパン 	ビーフンスープ チリコンカン ブロッコリーとコーンのツナマヨサラダ	 ぶたにく、だいず、ツナ	コッペパン、ビーフン、さとう、あぶら、かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しいたけ、トマト、パズル、にんにく、コーン、ブロッコリー
6金	ごはん 	すいとんいりみそしる いわしのしょうがに こまつなとたくあんのごまあえ	 あつあげ、ちくわ、わかめ、みそ、いわしのしょうがに	ごはん、すいとん、ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、たくあんづけ
9月	あげパン (きなこ) 	ミネストローネ かぼちゃとブロッコリーのマヨサラダ ヨーグルト	 きなこ、ウインナー、ささみ、ヨーグルト	あげパン、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー
10火	ごはん 	キムチチゲふうみそしる はるまき ひじきとだいこんのナムル	 ぶたにく、みそ、はるまき、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、しろねぎ、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、えだまめ
11水	ごはん 	マーボーどうふ さわらのこみやき きのこのちゅうかサラダ	 どうふ、ぶたにく、みそ、さわら、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
12木	キャロット ピラフ 	クリームシチュー ボイルウインナー（2ほん） キャベツとコーンのマリネ	 とりにく、ウインナー、ツナ	キャロットピラフ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、コーン
13金	ごはん 	だいこんのみそしる ささみフライ ひじきとごぼうのいために	 どうふ、あぶらあげ、ちくわ、みそ、ささみフライ、ひじき、さつまあげ	ごはん、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、しろねぎ、ごぼう、さやいんげん
16月	ごはん 	すましじる とりにくのさいきょうやき こんさいのマヨサラダ	 どうふ、かまぼこ、あぶらあげ、とりにく、さいきょうみそ	ごはん、しおこうじ、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、しろねぎ、ごぼう、れんこん、コーン
17火	ごはん 	ポークカレー オムレツ ほうれんそうとえだまめのマリネ	 ぶたにく、オムレツ、ツナ	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、えだまめ、ほうれんそう
18水	ごはん 	みそおでん あげたこやき（2こ） はくさいのゆずドレッシングあえ	のよ にくだんご、がんも、ちくわ、みそ、こめこたこやき、ささみ	ごはん、さとう、あぶら、ドレッシング	だいこん、にんじん、こんにゃく、はくさい
19木	げんりよう パインパン 	ポトフ どうふナゲット（幼・小-2こ、中-3こ） こんにゃくサラダ	 ウインナー、どうふナゲット、ささみ	パインパン、じゃがいも、あぶら、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
20金	げんりよう わかめごはん 	やきうどん こまつなともやしのごまあえ りんごゼリー	 ぶたにく、いか、さつまあげ、こながつお	わかめごはん、うどん、あぶら、ごま、ごまあぶら、りんごゼリー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし
24火	こだいまい いりごはん 	さつまじる ★かますのかばやき 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、かます、ささみ	こだいまいいりごはん、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水	ごはん 	けんちんじる とりにくのくろみつに ほうれんそうとコーンのサラダ	 どうふ、あぶらあげ、とりにく、みそ	ごはん、ごまあぶら、こくとう、かたくりこ、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、しろねぎ、こんにゃく、ほうれんそう、コーン
26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ずのしおこうじあえ ★くろごまクリーム	 とりにく、ぶたにく、だいず	コッペパン、じゃがいも、あぶら、しおこうじ、さとう、くろごまクリーム	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
27金	ごはん 	ポークハヤシ やさしいコロッケ パンパンジー	にゅう ぶたにく、ささみ、みそ	ごはん、コロッケ、あぶら、ごまあぶら、ごま、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
30月	しそごはん 	とんじゃが やさしいのこんぶあえ ミニフィッシュ	 ぶたにく、がんも、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、こんにゃく、にんじん、キャベツ、もやし

★は新メニュー、はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442



健康な歯を保つには、歯の材料であるカルシウムを摂り、食べた後に歯を磨くことが大切です。

6日の給食には、骨ごと食べられ、カルシウムが豊富な「鰯の生煮」、噛み応えのある小松菜やたくあんが入った「小松菜とたくあんのごま和え」が登場します。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

こだいまいとうじょう 古代米登場！

11月24日（火）の和食の日
に、この秋に収穫された古代米が登場します。給食の古代米は、下来住町の「きすみの営農」さんが心を込めて栽培、収穫されたものです。また、古代米は目や血管の健康に良いと言われる“アントシアニン”という成分が含まれています。ぜひ、古代米の鮮やかな色合いや食感を味わってくださいね。

こんがっしよう おのしきん しよくざい
今月使用する小野市産の食材

キャベツ きゅうり

11月のおもな旬の食材

かます はくさい
 いわし ごぼう
 しろねぎ だいこん

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	611	772
たんぱく質 g	23.1	28.8