

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　よく　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　よく　　も　　く　　ひ　　ょう

11月の給食目標

き　　ゆう　　し　　よく　　つ　　く　　し

給食が作られるまでを知ろう！

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
1日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			563	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			557
	いちごジャム	1袋	○					やさいブイヨン					
しよくパン	ぶたにく	35		○		小(高)	カレーピラフ	ウインナー	20		○		小(高)
	たまねぎ	40			○	626		たまねぎ	30			○	641
いちごジャム	にんじん	15			○		たまごと	ピーマン	10			○	
	しめじ	8			○	中・高	レタスのスープ	オリーブオイル	3	○			中・高
ポークシチュー	ブロッコリー	20			○	773		しろワイン	2				773
	マッシュルーム	8			○		かぼちゃの	ケチャップ	1				
コールスロ	にんにく	0.5			○		マフィン	ウスターソース	1				
サラダ	あぶら	1	○					しょうゆ	0.5				
	ハヤシルウ	12	○					カレールウ	5	○			
げんきヨーグルト	ケチャップ・あかワイン	2						カレーこ	0.05				
	ウスターソース	1						しお	0.2				
	とりがらスープ・しお・こしょう							たまご	20		○		
	キャベツ	30			○			レタス	15			○	
	にんじん	8			○			たまねぎ	20			○	
	ホールコーン	10			○			にんじん	5			○	
	あぶら	2.4	○					とりがらスープ					
	りんごす	4.2						しろワイン	2				
	しお・こしょう							しお	0.5				
	さとう	1	○					こしょう	0.03				
	げんきヨーグルト	1個		○				やさいブイヨン					
5日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	8日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			537
	ぶたにく	60		○				きのたまあじつけのり	1袋		○		
ぶたどん	たまねぎ	50			○	小(高)	ごはん	とうふバーグ	50		○		小(高)
	にんじん・ごぼう	15			○	620		きりぼしだいこん	4			○	600
きのこじる	しろねぎ・きやいんげん	10			○		きのたま	にんじん	10			○	
	しょうが	0.6			○	中・高	あじつけのり	きゅうり	8			○	中・高
	あぶら	1	○			767		だいずもやし	15			○	728
	さとう	3	○				とうふバーグ	さとう	1.5	○			
	しょうゆ	6.5						オリーブオイル	2	○			
	さけ・みりん	2					かむかむサラダ	りんごす	3				
	だしじる							しょうゆ	1.3				
	とうふ	15		○			ごじる	しお	0.1				
	えのきだけ・しめじ	5			○		(呉汁)	こしょう	0.03				
	だいこん	15			○			ひきわりだいず	10		○		
	にんじん・こまつな	8			○			うすあげ	5		○		
	みそ	8	○					かぼちゃ	20	○			
	だしじる							ささがきごぼう	10			○	
6日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		しろねぎ	8			○	
ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			544		にんじん	8			○	
	にくだんご	45		○				つきこんにゃく	10	○			
コッペパン	たまねぎ	40			○	小(高)		とうにゅう	5		○		
	にんじん	15			○	606		みそ	8		○		
にくだんごの	ブロッコリー	20			○			だしじる					
トマトに	キャベツ	25			○	中・高							
	トマトみずに	20			○	764							
ごぼうサラダ	にんにく	0.3			○								
	オリーブオイル	1											
	ケチャップ・あかワイン												
	とりがらスープ・しお・こしょう												
	ツナ	10		○									
	ささがきごぼう	15			○								
	にんじん	10			○								
	きゅうり	10			○								
	エッグケアマヨネーズ	4.5	○										
	しょうゆ	1.8											
	さとう	1.3	○										
	すりごま	0.9	○										

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　よく　　に　　ち　　ご　　じ　　る

11月8日　　呉汁

だいず　みず　ひた

・大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉」といい、

い　しる　ご　　じ　　る

それを入れた汁を呉汁といいます。

だいず　り　　ょう　　し　　つ　　し　　つ　　ふ　　く

・大豆には良質なたんぱく質がたくさん含まれています。

き　　ゆう　　し　　よく　　だいず　く　　だ　　だいず

・給食では、ひきわり大豆（こまかく砕いた大豆）を

し　　ょう

使用しています。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

給食は、調理員さんが
作ってくれています。

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)
11日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			574	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			597
	スパゲティ	40	○					ぶたにく	30		○		
バターロール	ベーコン	20		○		小(高)	ごはん	うずらたまご	20		○		小(高)
	こまつな	15			○	645		キャベツ	30			○	668
ベーコンと	たまねぎ	30			○		タイピーエン	あおねぎ	3			○	
きのこのクリーム	にんじん	10			○	中・高	(太平燕)	にんじん	10			○	中・高
パスタ	マッシュルーム	8			○	800		たまねぎ	20			○	853
	オリーブオイル	3	○				あげはるまき	もやし	15			○	
やさいスープ	とうにゅう	20		○				ほししいたけ	0.5			○	
	ホワイトルウ	5	○				タイピーエンは	はるさめ	7	○			
	しろワイン	2					くまもとけん　　ゆうめい	しょうが	0.5			○	
	とりがらスープ						熊本県で有名な	あぶら	1	○			
	しお	0.1					りょうり	うすくちしょうゆ	2				
	こしょう	0.03					料理です。	しお・こしょう					
	じゃがいも	20	○					とりがらスープ					
	キャベツ	20			○			はるまき	50	○			
	にんじん	8			○		14日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	たまねぎ	15			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			549
	パセリ	0.05			○			ぎゅうにく	50		○		
	しろワイン	2					ごはん	たまねぎ	45			○	小(高)
	うすくちしょうゆ	0.5						キャベツ	40			○	627
	とりがらスープ						ぎゅうにくの	にんじん	15			○	
	しお	0.05					やきにくふう	しろねぎ	10			○	中・高
	こしょう	0.01					いため	にんにく	0.5			○	776
	やさいブイヨン							ごま	1	○			
12日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	あおさの	ごまあぶら	1	○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			537	みそしる	あかみそ	2		○		
	とりにく	25		○				しょうゆ・さけ					
ごはん	さといも	30	○			小(高)		さとう	2.5	○			
	だいこん	30			○	605		しお・こしょう					
とりにくと	れんこん	15			○			あおさ	0.5		○		
こんさいの	にんじん	15			○	中・高		とうふ	15		○		
みそにこみ	ごぼう	15			○	726		はくさい	15			○	
	こんにゃく	15	○					にんじん	8			○	
キャベツと	あぶら	0.5	○					えのきだけ	5			○	
ひじきの	みそ	4		○				みそ	8		○		
ゆかりあえ	しろみそ	2		○				だしじる					
	さとう	3	○				15日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぶどうゼリー	みりん	3					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			596
	さけ	3						さといもコロッケ	50	○			
	しょうゆ	0.5					ごはん	ほうれんそう	15			○	小(高)
	だしじる							だいずもやし	25			○	664
	キャベツ	35			○		さといもコロッケ	にんじん	15			○	
	きゅうり	10			○			さとう	1.3	○			中・高
	ひじき	0.5		○			ナムル	しょうゆ	2.8				810
	ゆかり	0.5						す	0.8				
	うすくちしょうゆ	0.2					みそチゲ	ごま	1.3	○			
	ぶどうゼリー	1個	○					ごまあぶら	0.8	○			
11月14日　あおさ								ぶたにく	25		○		
・あおさは、海藻の仲間です。								とうふ	25		○		
・食物繊維が豊富に含まれており、便秘の予防に役立ちます。								はくさい・たまねぎ	25			○	
・海藻の種類は、「褐藻」、「紅藻」、「緑藻」の3種類								じゃがいも	25	○		○	
あり、あおさやあおのりは緑藻の仲間です。								しめじ・にら	5			○	
								にんにく・しょうが	0.5			○	
								あぶら	1	○			
								トウバンジャン					
								みそ	8		○		
								しょうゆ・さけ・みりん					
								とりがらスープ					
								やさいブイヨン					

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)