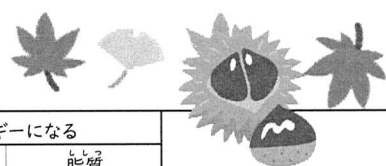
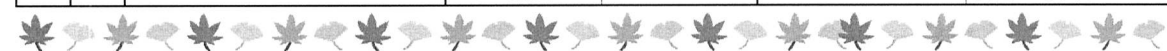


11月 給食こんだて



★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
読書週間献立(学校図書館と連携して、本に出てくる食材や料理を献立に入れています!)									
4	火	ごはん マーボー厚揚げ おからサラダ ごぼうチップス	ぶたにく あつあげ みそ おから たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ にんじん	たけのこ だいこん たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら マヨネーズ ごま あぶら	□『まほうのおめめ だいずのたび』 □『おいしいなだいずいちぞく』
5	水	ごはん しらすとチーズのたまごやき だしがらもウマイ!きんぴら はなちゃんのみそ汁	たまご かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすばし チーズ こんぶ わかめ	にんじん えだまめ ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	□『はなちゃんのみそ汁』 □『はなちゃん12歳の台所』
6	木	親子どんぶり 大学芋 梅おかかあえ	とりにく あぶらあげ たまご ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう もやし うめ	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごま	□『いもほりパス』 □『おおきなおおきなおいも』
7	金	麦ごはん ほうれん草カレー かぼちゃのチーズやき マンナンサラダ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー かぼちゃ トマト ※()内はカレールウに含まれています	たまねぎ だいこん しょうが にんにく れんこん しめじ キャベツ こんにゃく (りんご バナナ)	こめ むぎ さとう (はちみつ)	あぶら ごま ごまあぶら	□『ほうれんそうカレー ききいっぱつ!』
10	月	ごはん 石見ポークの黒酢玉ねぎソース 花野菜サラダ コロコロ野菜のみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが にんにく カリフラワー きゅうり しいたけ	こめ さとう	あぶら	黒酢を使って作るソースは独特の風味で奥深い味わいです☆ 焼いた石見ポークにかけますよ🍴
11	火	ごはん イカのかりん揚げ 納豆あえ なめこの赤だし	いか みそ なっとう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	かりんとうのような見た目のイカのかりん揚げは噛み応えがあります🍴よく噛んで食べましょう🍴
12	水	ごはん とり肉のみそ漬けやき たまポテサラダ けんちん汁	とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり ごぼう しめじ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ	生姜とにんにくをきかせた味噌ダレに鶏もも肉を漬け込み、オーブンで焼きます!濃いめの味付けなのでご飯がすすみますよ🍴
13	木	わかめごはん 生干しカレイの唐揚げ もみのりあえ さつま芋のみそ汁	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま	鰯の頭とヒレはカリカリに揚げているので食べられますよ🍴子どもたちの中には中骨まで食べる強者もおられます!
14	金	カミカミどんぶり みそマヨあえ 春雨スープ りんご食べくらべ	ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ チンゲンサイ ブロッコリー カラーピーマン	ごぼう こんにゃく もやし キャベツ にんにく しょうが だいこん りんご	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	赤色のリンゴと黄色いリンゴの食べ比べです🍴世界にはなんと約15,000種類のリンゴがあるそうですよ!
17	月	ごはん さばのみそ煮 塩ナムル のっぺい汁	さば みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく しいたけ	こめ さとう さといも でんぶん	ごまあぶら ごま	のっぺい汁には里芋を入れていただきます!ねっとりとした食感が特徴ですよ。日本では稲作が始まる前から食べられていたそうです。
18	火	ごはん 〈おなかスッキリ献立〉 チキンチキンごぼう 梅ドレッシングサラダ 小松菜のみそ汁	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう きゅうり きりぼしだいこん こんにゃく うめ	こめ さとう でんぶん はちみつ	あぶら ごま	チキンチキンごぼうには鶏のもも肉とむね肉の2種類を使います!食べ比べてみてくださいね🍴
19	水	クファージュシー しゅうまい にんじんシリシリサラダ 美ら海もずくスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん えだまめ チンゲンサイ カラーピーマン	しいたけ にんにく きりぼしだいこん たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	沖縄がテーマの献立です☆クファージュシーは昆布と豚肉が入った旨味たっぷりの炊き込みご飯です🍴
20	木	ごはん サーモンフライ・タルタルソース ブロッコリーのごまあえ あさりのみそ汁	さけ たまご あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	こめ さとう パンこ	あぶら ごま マヨネーズ	あさは日本で古くから食べられている貝ですが、今では国産のものが少なく、輸入されたものが多く出回るようになりました。
21	金	ごはん 【和食の日献立】 やき栗コロッケ ゆかりあえ こくうまゴマみそ煮	とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん はくさい しょうが	こめ さとう くり こむぎこ さつまいも パンこ	あぶら ごま	11月24日は「和食の日」です☆日本の伝統的な食文化について見直し、大切にしましょう🍴
25	火	ごはん 手作りハンバーグ ドレみそサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ とうもろこし キャベツ だいこん	こめ パンこ さとう	あぶら	手作りのハンバーグは味噌を隠し味に使っています☆しっかりこねて、おいしく作りますよ🍴
26	水	さつま芋おこわ ホキのマリネ えごマヨあえ 沢煮椀	ホキ ツナ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	カラーピーマン ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ごぼう	こめ もちごめ さつまいも さとう	ごま あぶら えごま マヨネーズ	川本町で穫れたさつま芋ともち米を使っておこわを炊きます🍴やさしい甘さがおいしいですよ☆
27	木	ごはん タンドリーチキン ほうれん草のごまあえ ポトフ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ わかめ ツノマタ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごま	タンドリーチキンは、カレー粉を加えたヨーグルトに鶏肉を漬け込んで焼いた料理です!
28	金	野菜たっぷりみそラーメン とり肉の唐揚げ パンサンスー	ぶたにく みそ とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	きくらげ たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ しょうが もやし きゅうり	ちゅうかめん こめこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ラーメンなどの麺類はどうしても野菜が不足しがちになってしまっていますが給食では野菜を主役に作りますよ!



11月 ごはん

4日～7日の4日間は
読書週間なんだ！
本に出てくる食材や
料理が登場しますよ

本のタイトルは
裏面を見るか。(10/30配布)
食育でエリ「たべちゃんさい」を
見てください★

4(木)

ごはん
マーボー^{あつあ}厚揚げ
おからサラダ
ごぼうチップス

5(木)

ごはん
しらすとチーズの^{てま}じやき
[ジシガラもウマい！きんぴら
(はなちゃんの^{しほ}みそ汁

6(木)

おやニ
親子^{じんぶり}
大学芋
梅^{うめ}おなかあえ

7(金)

ごはん
（ほうれん草^{ほうれんそう}カレー
かぼちゃの^{かぼちゃ}チーズやき
マンナンサラダ

10(月)

ごはん
石見^{いしけん}ポークの
黒酢^{くろす}玉ねぎソース
花^{はな}野菜^{やさい}サラダ
コロコロ^{コロコロ}野菜の
みそ汁

11(火)

ごはん
イカの^{いか}かりん揚げ
糸^{いと}内^{うち}豆^{まめ}あえ
はめこの^{はめこ}赤^{あか}だし

12(水)

ごはん
とり肉^{とり}の^{みそ}漬^{つけ}けやき
てま^{てま}ポテ^{ポテ}サラダ
けんちん^{けんちん}汁

13(木)

わかめ^{わかめ}ごはん
生^{なま}干^かし^しカ^かレイ^{レイ}の^{からあ}唐^{からあ}揚げ
も^もみ^みの^のり^りあえ
ご^ごつ^つま^ま芋^芋の^{しほ}みそ汁

14(金)

カミ^{かみ}カミ^{かみ}どん^{どん}ぶり
み^みそ^そマ^マヨ^ヨあえ
春雨^{はるさめ}スー^{すー}プ
りんご^{りんご}食^たべ^べくら^{くら}べ

17(月)

ごはん
さ^さば^ばの^にみ^みそ^そ煮
塩^{しほ}サ^サム^ムレ
の^のっ^っぺ^ぺい^い汁

18(火)

ごはん
チ^チキン^{キン}チ^チキン^{キン}
梅^{うめ}ドレ^どッシ^しン^ング^グサ^サラ^ラダ
小^こ松^{まつ}菜^{さい}の^{しほ}みそ汁

19(水)

ク^クワ^ワジュー^{じゅー}シー
し^しゅう^{ゅう}まい^{まい} (小:2コ
中:3コ)
しん^{しん}じん^{じん}シ^しシ^しサ^サラ^ラダ
美^{うつく}ら^ら海^{かい}も^もず^ずく
スー^{すー}プ

20(木)

ごはん
サ^サー^ーモン^{モン}フ^フライ^{ライ}・タ^タレ^レカ^カレ^レイ^イノ^ノス
ブ^ブロッ^{ロッ}コ^コリー^{リー}の^ごま^まあ^あえ
あ^あさ^さり^りの^{しほ}みそ汁

21(金)

和^わ食^{しき}の^ひ日^ひこ^こん^んだ^だて
ご^ごん^んや^やき^き菜^{さい}コ^コロ^ロッ^ッケ
や^やか^かり^りあ^あえ
こ^こう^うま^まご^ごま^まみ^みそ^そ煮

25(火)

ごはん
チ^チイ^イセ^セリ^リハ^ハン^ンバ^バー^ーグ
ド^ドレ^レみ^みそ^そサ^サラ^ラダ
コ^コン^ンソ^ソメ^メスー^{すー}プ

26(水)

ご^ごつ^つま^ま芋^芋お^おこ^こわ
ホ^ホキ^キの^のマ^マリ^リネ
え^えご^ごマ^マヨ^ヨあ^あえ
沢^{さわ}に^にわ^わん
シ^しス^ス煮^煮碗^碗

27(木)

ごはん
タ^タン^ンド^ドリー^{リー}チ^チキン
ほう^{ほう}れ^れん^ん草^{そう}の^ごま^まあ^あえ
ポ^ポト^トフ

28(金)

野^や菜^{さい}て^てっ^っぷ^ぷり
み^みそ^そラ^ラー^ーメ^メン
と^とり^り肉^{にく}の^{からあ}唐^{からあ}揚げ
バ^バン^ンサ^サン^ンスー

19(水)

今^{いま}月^{がつ}の^の学^{がく}食^{じき}価^か
① 656 kcal
② 813 kcal

牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}し^しは
毎^{まい}日^{にち}つ^つき^きま^ます

