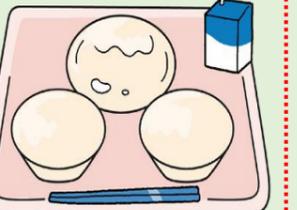




11月 学校給食献立表



月			火			水			木			金																																																					
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名																																																			
<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆沼田産(ぬまたさん)ななつぼし</p> <p>◆トマトビーンズオムレツ</p> <p>◆てづくりみそ</p> <p>◆トマトジュース</p> <p>◆トマトケチャップ</p> <p>◆ながいも</p> <p>◆ヨーグルト</p> 			1	ごはん すいとんじり いわしのうめ ぶたにくとたまねぎのいためもの	精白米(沼田産ななつぼし) すいとん あぶらあげ とりにくつきこんにやく にんじんごぼう だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら いわし うめ さとう ぶたにく たまねぎ にんじんピーマン しょうが にんにくこめあぶら しょうゆ さんおんとんとう ほんみりん でんぷん	2	パックラメン しおラーメン コーンたっぷりフライ ジュレヨーグルト(アセロラ)	道産小麦 かんすい ながねぎ もやし たまねぎ にんじん はくさい ぶたにくメンマ なたしょうが にんにく ラーメンスープ とうもろこし パンこ きゅうり ゆう こむぎこ こめあぶら アセロラ ヨーグルト	4	ごはん キャベツのみそしる チキンカツ だいこんサラダ	精白米(沼田産ななつぼし) キャベツ にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にほしだし とりにく パンこ こめあぶら だいこん きゅうり にんじん まぐろ マヨネーズ ドレッシング(ごま)	7	ごはん はるさめスープ カレーコロッケ にんじんのソテー	精白米(沼田産ななつぼし) ベーコン とうふ はるさめ はくさい にんじん ながねぎ だし のこ ちゅうかだし しょうゆ じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとん こめあぶら	8	ごはん さわにわん チキンピカタ ごもくきんぴら ござかな	精白米(沼田産ななつぼし) ぶたにく にんじん だいこん ながねぎ しめじ さいたまけ たもぎだけ とうふ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし とりにく たまご パンこ ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン さつまあげ しょうゆ さんおんとん こめあぶら かつおだし こま かたくちいわし	9	コッペパン コーンポタージュ やさいもっチーズフライ もやしと きゅうりのごまあぶらあえ	道産小麦 たまご スキムミルク たまねぎ にんじん とうもろこし パター スキムミルク なまクリーム コーンポタージュのもと じゃがいも おから ねぎ ごぼう にんじん チーズ パンこ こめあぶら もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ	10	ごはん チンゲンサイと しめじのスープ ギョーザ(2こ) はるさめのいためもの	精白米(沼田産ななつぼし) とりにく とうもろこし チンゲンサイ しめじ ながねぎ たまご コンソメ でんぷん しょうが とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ はるさめ ベーコン にんじん こまつな だし のこ しょうが しいたけ ごまあぶら さんおんとん しょうゆ オイスターソース	14	ごはん きのこじり わふうあじのトンカツ もやしのおひたし	精白米(沼田産ななつぼし) とりにく しめじ ながねぎ にんじん まいたけ たもぎだけ とうふ あぶらあげ しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとん ほんみりん でんぷん しょうゆ もやし かつお しょうゆ さんおんとん	15	ごはん キャベツとウインナーのスープ ちくわいそべあげ とりにくのトマトに	精白米(沼田産ななつぼし) キャベツ じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし ウインナー こめあぶら コンソメ しょうゆ ちくわ のり でんぷん こむぎこ こめあぶら とりにく たまねぎ にんじん ピーマン パター トマトルウ トマトジュース コンソメ にんにく でんぷん	16	パックうどん にくうどん とうにゅうコロッケ ごぼうサラダ ④チーズ	道産小麦 ぶたにく にんじん しめじ ながねぎ こまつな あぶらあげ なたしいたけ しょうゆ ほんみりん さんおんとん こんぶだし かつおだし とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら ごぼう きゅうり にんじん ごま マヨネーズ ナチュラルチーズ	17	ごはん とうふのスープ にくだんごのごまみそだれ(2こ) やさいのナムル	精白米(沼田産ななつぼし) ベーコン とうふ だし のこ はるさめ しいたけ にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ とりにく たまねぎ ぶたにく みそ ごま パンこ さとう もやし こまつな キャベツ しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし	18	ごはん カレーライス トマトビーンズオムレツ きゅうりとキャベツのつけもの	精白米(沼田産ななつぼし) ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら トマトケチャップ トマトジュース だいす たまご トマトケチャップ キャベツ きゅうり しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが	21	ごはん いもだんごじり さばみそに おからのいりに	精白米(沼田産ななつぼし) じゃがいも とりにく だいこん にんじん ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら さば みそ さとう おから にんじん ごぼう つきこんにやく あぶらあげ しいたけ なたしょうゆ かつおだし さんおんとん こめあぶら	22	ごはん わかめスープ はるまき チンジャオロース	精白米(沼田産ななつぼし) とりにく わかめ とうふ はるさめ にんじん ながねぎ こま ちゅうかだし しょうゆ キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ だし のこ しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとん オイスターソース でんぷん	24	11月の平均栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう(g) えんぷん(g)	小学校 636 25.6 21.6 2.9	中学校 779 30.0 23.7 3.5	24	ごはん どさんこじり にしんのしょうがに だいすいそに	精白米(沼田産ななつぼし) ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ ごまあぶら さんおんとん パター かつおだし こんぶだし にしん しょうが さとう だいす ひじき とりにく にんじん ごぼう ピーマン つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとん ほんみりん かつおだし こめあぶら	25	ごはん コンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ シーザーサラダ	精白米(沼田産ななつぼし) ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ ぶたにく とりにく たまねぎ トマトケチャップ さんおんとん キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん たまご ドレッシング(たまご チーズ) マヨネーズ	28	ごはん ワタンスープ てばもとのやわらかに(2こ) こまつなと はるさめのサラダ	精白米(沼田産ななつぼし) ぶたにく ワタン わかめ もやし ながねぎ にんじん こめあぶら ちゅうかだし しょうゆ とりにく しょうゆ さとう 食べ終わった骨は、用意したビニール袋に入れて戻してね! はるさめ ハム こまつな にんじん 酢(す) さんおんとん しょうゆ ごまあぶら	29	ごはん かきたまじり しろみざかなフライ ながいものにくじゃが	精白米(沼田産ななつぼし) とりにく たまご にんじん こまつな ながねぎ あぶらあげ ほんみりん しょうゆ かつおだし でんぷん ホキ パンこ こめあぶら ぶたにく ながいも たまねぎ にんじん しらたき しょうゆ ほんみりん さんおんとん かつおだし こめあぶら	30	コッペパン さけボールのクリームに イカリングフライ(2こ) ごまネーズサラダ	道産小麦 たまご スキムミルク さけたら ベーコン はくさい にんじん たまねぎ スキムミルク なまクリーム パター クリームシチューのもと いか パンこ こめあぶら キャベツ もやし にんじん ちくわ マヨネーズ しょうゆ ごま さんおんとん	食事のあいさつをしましょう いただきます ごちそうさま  	日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。このあいさつには、食材となった動植物の命や食事づくりに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。食事のあいさつの意味を考え、心を込めていきましょう。そして、残さず食べましょう。