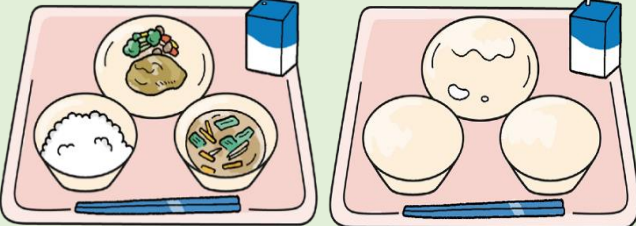




11月 学校給食献立表



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	精白米(沼田産ななつぼし)	2	パックラーメン	道産小麦 かんすい	4	ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)	4	ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)			
	すいとんじり	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		しおラーメン	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 にんじんにく ラーメンスープ		しおラーメン	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 にんじんにく ラーメンスープ		キャベツのみそしる	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		キャベツのみそしる	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			
	いわしのうめ	いわし うめ さとう		コーンたっぷりフライ	とうもろこし パンこ きゅうりにゅう こむぎこ こめあぶら		コーンたっぷりフライ	とうもろこし パンこ きゅうりにゅう こむぎこ こめあぶら		チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら		チキンカツ	とりにく パンこ こめあぶら			
	ぶたにくとたまねぎのいためもの	ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう んとう ほんみりん でんぷん		ジュレヨーグルト(アセロラ)	アセロラ ヨーグルト		ジュレヨーグルト(アセロラ)	アセロラ ヨーグルト		だいこんサラダ	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)		だいこんサラダ	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	精白米(沼田産ななつぼし)	8	ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)	9	コッペパン	道産小麦 たまご スキムミルク	10	ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)	11	ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)			
	はるさめスープ	ベーコン とうふ はるさめ はくさい にんじん ながねぎ たけのこ ちゅうかだし しょうゆ		さわにわん	ぶたにく にんじん だいこん ながねぎ しめじ さいたまけ たもぎたけ 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		コーンポタージュ	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		チンゲンサイとしめじのスープ	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		かぼちゃのみそしる	ぶたにく かぼちゃ とうふ あぶらあげ つきこんにやく にんじん ごぼう ながねぎ こめあぶら てづくりみそ かつおだし こんぶだし			
	カレーコロッケ	じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレー パンこ こめあぶら		チキンピカタ	とりにく たまご パンこ		やさいもっチーズフライ	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		ギョーザ(2こ)	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ		さけフライ	さけ パンこ こむぎこ こめあぶら			
	にんじんのソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら		ごもくきんぴら	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 さんおんとう こめあぶら かつおだし こま		もやしと きゅうりのごまあぶらあえ	もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ		はるさめのいためもの	はるさめ ベーコン にんじん こまつな たけのこ しょうが しいたけ ごまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース		だいこんのそぼろ	とりにく だいこん たまねぎ しめじ にんじん えだまめ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぷん			
	ごはんとわかめ	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはんとわかめ	精白米(沼田産ななつぼし)		パックうどん	道産小麦		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)			
14	きのこじり	とりにく しめじ ながねぎ にんじん まいたけ たもぎたけ 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	15	キャベツとウインナーのスープ	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	16	にくうどん	ぶたにく にんじん しめじ ながねぎ こまつな あぶらあげ なたしょうが しょうゆ ほんみりん さんおんとう こんぶだし かつおだし	17	とうふのスープ	ベーコン とうふ たけのこ 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	18	カレーライス	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		カレーライス	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
	わふうあじのトンカツ	ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん でんぷん しょうゆ		ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぷん こむぎこ こめあぶら		とうにゅうコロッケ	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		にくだんごのごまみそだれ(2こ)	とりにく たまねぎ ぶたにく みそ ごま パンこ さとう		トマトビーンズオムレツ	だいす たまご トマトケチャップ			
	もやしのおひたし	もやし かつお しょうゆ さんおんとう		とりにくのトマト	とりにく たまねぎ にんじん ビーマン 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		ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん ごま マヨネーズ		やさいのナムル	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		きゅうりとキャベツのつけもの	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			
	ごはんとわかめ	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはんとわかめ	精白米(沼田産ななつぼし)		④チーズ	ナチュラルチーズ		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)			
21	いもだんごじり	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	22	わかめスープ	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		エネギー(kcal)	636	636	24	どさんこじり	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 さんおんとう パター かつおだし こんぶだし	25	コンソメスープ	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		
	さばみそに	さば みそ さとう		はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		たんぱくしつ(g)	25.6	25.6		にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう		ハンバーグのケチャップかけ	ぶたにく とりにく たまねぎ トマトケチャップ さんおんとう		
	おからのいりに	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 なたしょうが かつおだし さんおんとう こめあぶら		チンジャオロース	ぶたにく ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう オイスターソース でんぷん		しぼう(g)	21.6	21.6		だいすいそに	だいす ひじき とりにく にんじん ごぼう ビーマン つきこんにやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら		シーザーサラダ	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		
	ごはんとわかめ	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはんとわかめ	精白米(沼田産ななつぼし)		えんぷん(g)	2.9	2.9		食事のあいさつをしましょう	<p>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。</p> 					
28	ワンタンスープ	ぶたにく ワンタン 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	29	かきたまじり	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		イカリングフライ(2こ)	いか パンこ こめあぶら		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)			
	てばもとのやわらかに(2こ)	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!		しろみざかなフライ	ホキ パンこ こめあぶら		ごまネーズサラダ	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 さんおんとう		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)			
	こまつなとほるさめのサラダ	はるさめ ハム こまつな にんじん 酢(す) さんおんとう しょうゆ ごまあぶら		ながいものにくじゃが	ぶたにく ながいも たまねぎ にんじん しろたき しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめあぶら		ごまネーズサラダ	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 さんおんとう		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)		ごはん	精白米(沼田産ななつぼし)			