



11月 学校給食献立の予定食材表

食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

日 (曜日)	行事	献立名 ○主食 ☆主菜 (主なおかず) □副菜 } 足りないものを補うおかず □汁もの ♪果物やデザート	使用食品						ご家庭で補いたい食品	
			からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です【予定】										
1日 (火)		○ごはん ☆鮭のちゃんちゃん焼き □ごま和え □けんちん汁	さげ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	こまつな ピーマン あかピーマン にんじん ねぎ	キャベツ はくさい だいこん こんにゃく	たまねぎ ごぼう もやし にんにく ほししいたけ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま バター	たまご 果物
2日 (水)	朝波小 リクエスト献立	○どんこつラーメン ☆鶏肉の塩こうじから揚げ □ほうれん草の中華サラダ ♪大田のうまい！合わせ柿	ぶたにく とりにく かまぼこ	きゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あかピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	にんにく とうもろこし しょうが かき	ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	魚 いも
4日 (金)		ハヤシライス (○ごはん □ハヤシライスのスープ) ☆イカのハーブ焼き (NEW) □かぼちゃと大豆のサラダ	ぎゅうにく いか ハム だいず	きゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら マヨネーズ	乳製品 淡色野菜	
7日 (月)		○ごはん ☆ねぎ丸くんの焼き鳥 □ほうれん草のおひたし □具だくさんみそ汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ とうふ	きゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	小魚 根菜類	
8日 (火)	いい歯の日 かめカメ献立	○ごはん ☆アジの香味フライ □ごぼろサラダ □ゆばのスープ	あじ ツナ とうふ ゆば	きゅうにゅう	こまつな あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし しめじ	こめ むぎ さとう パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ ごま	肉 海そう	
9日 (水)		○カレーうどん ☆鶏肉のごまみそ焼き □アーモンド和え	ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ みそ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ もやし ほししいたけ しろねぎ キャベツ	うどん こめこ さとう	あぶら ごま アーモンド	たまご 緑黄色野菜	
10日 (木)	朝波小 リクエスト献立	○パン ☆ハムカツ □りっちゃんサラダ □フルーツポンチ	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし	きゅうにゅう こんぶ	こまつな トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	パン こむぎこ はちみつ かたくりこ パンこ さとう しらたまも セリー	あぶら	大豆製品 いも	
11日 (金)		○ごはん ☆さんまのゆずみそ煮 □ひじきの白和え □のっぺい汁	さんま とうふ とりにく かまぼこ みそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ	かぶ ほししいたけ こんにゃく ゆず	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ さといも こめこ	あぶら	淡色野菜 種実類	
14日 (月)	おおだ・ふるさと 給食週間	○ごはん ☆揚げさばのあんかけ □大田ピーマンのサラダ □中華スープ	さば ハム ベーコン あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ きくらげ もやし	たまねぎ ほししいたけ レモン たけのこ	こめ むぎ こめこ さとう ピーマン かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	魚 海そう
15日 (火)		○ごはん ☆厚焼き玉子 □切干大根の塩こうじ煮 □豆乳みそ汁	たまご さつまあげ とうふ みそ とうにゅう	きゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しめじ しろねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	乳製品 根菜	
16日 (水)		○ごはん ☆カレーのから揚げ □ミルクおから (NEW) □ミニトマトのスープ	カレー おから だいず ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ	こめ むぎ こめこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜 きのこ	
17日 (木)		○ごはん ☆大田和牛のすき焼き煮 □えごまっば和え □里いものみそ汁	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい しろねぎ だいこん ほししいたけ	キャベツ だいずもやし	こめ むぎ さとう さといも	えごま	たまご 果物
18日 (金)	食育の日献立	○さつまいもごはん ☆沖いわしの塩こうじ天ぷら □切干大根の梅和え □ふるさとかき玉汁	おきいなし かまぼこ ストかまぼこ かつおぶし たまご とうふ	きゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい きゅうり ほししいたけ しろねぎ	きりほしだいこん うめ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ はちみつ	あぶら ごま	肉 海そう
21日 (月)		○ごはん ☆酢豚 □小松菜のナムル □ワタナスープ	ぶたにく わかめ	きゅうにゅう	にんじん きピーマン こまつな ねぎ なら	たまねぎ ほししいたけ もやし とうもろこし	はくさい にんにく しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	大豆製品 乳製品
22日 (火)		○ごはん ☆さごしのもみじ焼き (NEW) □荳わかめのきんぴら (NEW) □いもち汁	さごし ぎゅうにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう くきわかめ	にんじん あかピーマン こまつな さやいんげん	たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	淡色野菜 種実類	
24日 (木)	和食の日献立	○縁結びごはん ☆揚げ豆腐の肉みそだれ □のりごま和え □おつゆ麩のすまし汁 ♪みかん	のり とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく	きゅうにゅう わかめ	ほうれんそう あかピーマン にんじん ねぎ	キャベツ しょうが もやし たまねぎ	えのきたけ みかん たけのこ しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ ふ	あぶら ごま	小魚 いも
25日 (金)		○ごはん ☆鶏肉のハニーマスタード焼き (NEW) □寒天サラダ □ポトフ	とりにく かまぼこ ウィンナー	きゅうにゅう かんてん	ブロッコリー こまつな あかピーマン にんじん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ かぶ	こめ むぎ はちみつ マヨネーズ じゃがいも	こめ むぎ はちみつ マヨネーズ じゃがいも	あぶら ドレッシング	大豆製品 きのこ
28日 (月)		○ごはん ☆春巻き □パンパンジーサラダ (NEW) □イカだんごの中華スープ	ぶたにく とりにく あつあげ みそ いか たい あじ たら	きゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが	だいずもやし きくらげ	こめ むぎ はちみつ かたくりこ こめこ ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	たまご 海そう
29日 (火)		○ごはん ☆わかなのにんにく醤油焼き □磯香和え □みそおでん	わかな ぶたにく ちくわ あつあげ みそ	きゅうにゅう のり	ほうれんそう こまつな にんじん さやいんげん	はくさい にんにく だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	乳製品 果物	
30日 (水)		○スープチボリタン □はちみつ大学いも □海藻サラダ	ハム とりにく	きゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	スパゲッティ こむぎこ さつまいも はちみつ さとう	オリーブあぶら あぶら ごま	魚 緑黄色野菜	



毎日の給食には、たくさんの人たちがかわっています！
給食にかかわってくださる方たちへの感謝する気持ち、食材に対する感謝する気持ちを忘れずにしましょう！
今月も、大田の食材がたくさん使われていますよ！！



牛乳は毎日つきます。

【今月の平均栄養価】			
	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	533kcal	667kcal	821kcal
たんぱく質	22.8g	27.6g	33.3g

学校給食は、みなさんの給食費でまかっています。
毎月の納付をお願いいたします。