

2022ねん 11がつ きゅうしょくこんだてひょう

いかに給食センター元気



11月	火	水	木	金
<p>ひづけ</p> <p>その日のメニュー (もりつけ図)</p> <p>牛乳 もやしとツナの和えもの 海苔の佃煮 麦ごはん 一口おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 226 g 14.8 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう しやも あぶらあげ とうふ き こめ むぎ さつまいも でんぶん あぶら こんにやく キャベツ しょうが こぼろ にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>1</p> <p>牛乳 もやしとツナの和えもの 麦ごはん 一口おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 229 g 18.1 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう あつあげ とうふたまご ツナ のり き こめ むぎ さとう こんにやく こまあぶら</p> <p>みどり だいこん キャベツ にんじん もやし</p>	<p>2</p> <p>牛乳 水菜のドレッシングサラダ 黒糖パン ホークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 273 g 18.9 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう ふたにく だいず き こくとうパン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずけ キャベツ みずな</p>	<p>3 文化の日</p> <p>今月は給食に多くの大 豆製品を使っています。 豆腐や納豆だけでなく、 高野豆腐・豆乳・おか ら・きなこなど、登場しま す。注目してみましょう!</p> <p>牛乳 添え野菜 ソース たいのフライ 麦ごはん 高野豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 249 g 19.6 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう たい とうふたまご みそ き こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら パンこ じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>	<p>4</p> <p>牛乳 添え野菜 ソース たいのフライ 麦ごはん 高野豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 249 g 19.6 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう たい とうふたまご みそ き こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら パンこ じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>
<p>7</p> <p>牛乳 香焼漬け ししゃものから揚げ (2ほん) さつまいもごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 226 g 14.8 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう しやも あぶらあげ とうふ き こめ むぎ さつまいも でんぶん あぶら こんにやく キャベツ しょうが こぼろ にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>8</p> <p>牛乳 ゆかり和え 手巻きりりり 麦ごはん のっぺい煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 217 g 13.5 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう ふたにく みそ なつとうのり あつあげ き こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも</p> <p>みどり キャベツ きゅうりりり しそ にんじん だいこん</p>	<p>9</p> <p>牛乳 プロッコリーサラダ コッパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 237 g 22.9 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム き コッパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん からい コーン パセリ プロッコリー キャベツ</p>	<p>10</p> <p>牛乳 白菜とたくあんのみそ漬け 白ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 271 g 14.5 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう さけ とりにく だいず ひじき き こめ あぶら こんにやく さとう</p> <p>みどり はくさい にんじん たくあん こぼろ</p>	<p>11</p> <p>牛乳 ナムル ★鶏肉のから揚げ★ (2こ) 麦ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 248 g 23.3 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ き こめ むぎ でんぶん あぶら こまあぶら こま</p> <p>みどり しょうが にんにく ほうれんそう にんじん だいずもやし たまねぎ</p>
<p>14</p> <p>牛乳 ひのな漬け 手作りがんもどき 麦ごはん 豚汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 211 g 17.4 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう とうふ きゆき ふたにく みそ き こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら さとう こま こんにやく</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん ひのな だいこん こぼろ ねぎ</p>	<p>15</p> <p>牛乳 ごま酢和え きざみりりり 麦ごはん 親子煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 245 g 18.8 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう とりにく けいらん のり き こめ むぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん こま</p> <p>みどり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし</p>	<p>16</p> <p>牛乳 ベーコンポテト ミルクパン 野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 303 g 23.3 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう あじ ベーコン とりにく き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パター なほなほあぶら あぶら じゃがいも</p> <p>みどり たまねぎ にんじん キャベツ</p>	<p>17</p> <p>牛乳 (ミンチ キャベツ チーズ) タコライス もずくスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 237 g 20.7 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう きゅうにく チーズ とうふ もずく き こめ あぶら さとう こまあぶら</p> <p>みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずけ キャベツ ねぎ</p>	<p>18 ◎いかにスマイル給食◎</p> <p>牛乳 みえ地物一番給食 すなみ桶</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 232 g 13.9 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ き こめ むぎ こんにやく さとう さつまいも あぶら</p> <p>みどり たまねぎ しろねぎ にんじん だいこん こぼろ ねぎ かき</p>
<p>21</p> <p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え 鯖のごま焼き 麦ごはん 五目きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 264 g 17.1 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう さわか のり きゅうにく き こめ むぎ こま あぶら こんにやく さとう こまあぶら こまつな キャベツ しょうが こぼろ にんじん</p>	<p>22 ★せいかわがし★</p> <p>牛乳 ★りんごゼリー★ 炒飯 中華豆腐スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 190 g 16.3 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう きゅうにく とりにく とうふ かんてん き こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぶん さとう</p> <p>みどり にんにく にんじん たまねぎ しろ しょうが チンゲンサイ りんごジュース</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>11/24は「和食の日」 11月は「和ごはん月間」 秋はたくさんのおいしい食材が収穫される美りの季節です。日本の食文化にとって重要なこの秋に「和食」や「和ごはん」について考えてみましょう。</p> <p>牛乳 焼きそば 紙ナフキン ★ミニきなこ揚げパン★ みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 225 g 18.2 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう きなこ ふたにく あおのり き コッパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>みどり キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ みかん</p>	<p>24 和食の日</p> <p>牛乳 白菜とほうれんそうのおかから和え 鯖の西京焼き 白ごはん ゆばのすまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 247 g 14.8 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう さわか みそ かつおぶし とうふ ゆば き こめ さとう</p> <p>みどり はくさい ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ</p>	<p>25 ★あやまきみ★</p> <p>牛乳 りんご 里芋のごまがらめ 麦ごはん ★豚キムチ★</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 217 g 17.3 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう ふたにく き こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら さといも こま</p> <p>みどり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし たら キムチ りんご</p>
<p>28 ★なかせ★</p> <p>牛乳 小松菜と白菜の和えもの ★いかにレモンソースかけ★ 麦ごはん おからの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 251 g 17.5 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう いか とりにく おから き こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり レモン こまつな はくさい こぼろ にんじん ほししいたけ ねぎ</p>	<p>29 ◎いかにスマイル給食◎</p> <p>牛乳 切干大根のサラダ しそとごまのふりかけ 麦ごはん 肉豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 245 g 18.4 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう きゅうにく やきとうふ き こめ むぎ あぶら こんにやく さとう こまあぶら こま</p> <p>みどり たまねぎ にんじん なまいしいたけ しろねぎ きりほしだいこん きゅうりりり しそ</p>	<p>30</p> <p>牛乳 焼きそば 紙ナフキン ★ミニきなこ揚げパン★ みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ kcal 225 g 18.2 g</p> <p>あか ぎゅうにゅう きなこ ふたにく あおのり き コッパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>みどり キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ みかん</p>	<p>★給食リクエスト★</p> <p>6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施していきます！リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。</p> <p>11/30 あげパン ★リクエスト第1位★ ★うえのきた・ふちゅう・なかせ・いなごかんべ・せいかわがし・せいかわにし・みわつけ・にしつけ・みずの・あやまきみ★</p>	

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。