



日 曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる		
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	
1 日	ミルクパン	パン					601	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	にくだんごスープ			ミートボール	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ		
	もやしちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら		こまつな・にんじん	もやし		
5 か	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	あぶら・アーモンド		いりこ		25.2	
	しょくパン	パン						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	パンこ	あぶら		ししゃも			
6 すい	はくさいのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	566	
	りんごのフルーツミックス	カクテルゼリー				はくさい・たまねぎ りんご・おうとう・パイナップル		
	むぎごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
7 もく	じゃがいものうまに	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	とりにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	21.0	
	ごまずあえ	さとう	ごま			たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり		
	ふりかけ							
	ごはん	こめ						
8 きん	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		647	
	さばのソース	さとう		さば		しょうが		
	かいそうめん	さとう	ごま		かいそうめん	にんじん		
	しらたまもち	しらたまもち		あぶらあげ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ		
9 げつ	しょくパン	パン					24.7	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	きのこスパゲティ	スパゲティ	バター	とりにく・ベーコン	チーズ	にんじん・こまつな		
	かみかみナッツサラダ	さとう	カシューナッツ・あぶら		しらすぼし	にんじん		
10 げつ	いちごジャム	いちごジャム					611	
	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ				たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・しいたけ・にんにく		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいごんのサラダ	じゃがいも	あぶら	ツナ・だいず・こうやどうふ	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご		
11 か	もも	さとう	ごま・ごまあぶら		こんぶ	こまつな・にんじん	19.9	
	コッペパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	さとう	あぶら	だいず・ぶたにく	にんじん	たまねぎ・にんにく		
12 すい	やさいのスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	23.8	
	てづくりみかんゼリー	さとう			ゼリーのもと	オレンジジュース		
	ピピンバ	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 もく	もずくとたまごのスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご・とうふ・だしかつお	もずく	にんじん・チンゲンサイ	553	
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのあんかけ	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	ホキ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しいたけ		
14 きん	さつまいものみそしる	さつまいも		とうふ・あぶらあげ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	26.3	
	てづくりふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし	しらすぼし・あおのり	だいごん		
	ミルクパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 げつ	パリパリやきそば	チャーめん・でんぶん	あぶら	ぶたにく・いか・ちくわ		にんじん・チンゲンサイ	604	
	だいごんとチキンのサラダ	ごま・ごまあぶら		とりにく		にんじん		
	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ				キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	だいごん・きゅうり		
16 げつ	マーボーどうふ	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	599	
	ひじきサラダ	ごまあぶら		ツナ	ひじき	こまつな		
	みかん					だいごん・コーン みかん		
	まるパン	パン						
17 か	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		583	
	ホキフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ホキ				
	コールスロー	じゃがいも	あぶら		にんじん	キャベツ・きゅうり		
	コーンシチュー	じゃがいも		いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん		
18 すい	むぎごはん	こめ・むぎ					24.3	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりごぼううどん	うどん		とりにく・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ		
	キャベツのごまずあえ	さとう	ごま・ごまあぶら		にんじん	たまねぎ・ごぼう・しいたけ		
19 もく	ちりめんナッツ	さとう	アーモンド		しらすぼし	キャベツ・こまつな	22.5	
	ごはん	こめ						
	ぶたにくのしょうがやき		あぶら	ぶたにく		ピーマン		
	はくさいのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ・だしりりこ	にんじん・ねぎ		
20 きん	にまめ	さとう		きんときまめ			591	
	コッペパン	パン						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのチリソース	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ホキ		たまねぎ・えだまめ・にんにく・しょうが		
21 げつ	だいごんサラダ	さとう	ごま・あぶら		わかめ	にんじん	23.3	
	スーミータン	でんぶん	ごまあぶら	たまご・ハム		にんじん・チンゲンサイ		
	たまご					だいごん・きゅうり		
	たまねぎ					たまねぎ・コーン		

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

和食の良さについて知ろう

11月24日は「和食の日」です。
「和食」；日本人の伝統的な食文化はユネスコの無形文化遺産に登録されています。
今月は和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

11日(月) 防災給食

常備ができる大豆やツナ缶、高野豆腐などの食品を使った給食です。
この日は、誰でも食べられるように、できるだけアレルギーの原因になる食品を使わないようにしています。

18日(月) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

今月は「みかん」をしようかします。

河内地区でとれます
熊本市の地図

11月28日 姫路城(兵庫県)

～城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう～

ひめじおでん

おでんは一般的にはからしを添えて食べますが、姫路おでんは、しょうが醤油をかけて、あるいはつけて食べます。これがひめじおでんの特徴です。今日の給食では、だし汁にしょうがを入れて作っています。

みずな

神戸や阪神地域を中心に生産され、全国5位の生産量です。冬が旬の野菜で、食物繊維が多く、バランスのとれた緑黄色野菜のなかまです。

25	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						624
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いわしのしょうがに			いわし			しょうが	
		なやき	さとう	ごまあぶら	あぶらあげ		こまつな・にんじん	はくさい	
		みそけんちんじる	じゃがいも・こんにやく	ごまあぶら	とうふ・みそ	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	22.4
26	か	しよくパン		パン					
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ポークシチュー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	
		キャベツとりんごのサラダ		あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・りんご	
		こくとうビーンズ	こくとう		だいず			23.2	
27	すい	れんこんチャーハン	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		ねぎ	たまねぎ・れんこん・コーン・にんにく	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ぎょうぎ		あぶら	ぎょうぎ				
		わかめスープ		ごま・ごまあぶら	とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・みずな	たまねぎ	
								20.0	
28	もく	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ひめじおでん	じゃがいも・こんにやく		あつあげ・うずらたまご・ちくわ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん	だいこん・しょうが	
		みずなのごまネーズあえ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	とりにく		みずな・にんじん	もやし	
		のりのつくだに			のりつくだに			23.4	
29	きん	あげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しるビーフン	ビーフン		ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しいたけ	
		にんじんサラダ		あぶら	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり	
								25.6	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。