

11月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
1	金	麦ごはん 牛乳 あえもの親子煮 オレンジ		ごはん 麦 じゃがいも	油	とりにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう	もやし たまねぎ しいたけ こんにゃく オレンジ	幼497 小 一 中 一	小学校 中学校
5	火	キャロットパン 牛乳 魚のピザ焼き りっちゃん元気サラダ クリームスープ		パン	油 ルウ	ホキ ハム とりにく かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	幼474 小578 中766	
6	水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 やさいのごまあえ 豚汁	◇東京2020オリンピックパラリンピック◇ 勝ち飯メニュー	ごはん さといも 麦 ごま		さば ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう はくさい ながねぎ こんにゃく	幼124 小639 中795	幼牛乳のみ
7	木	コッペパン 牛乳 カレーコロッケ コーンサラダ コンソメスープ いちごジャム		パン ジャム コロッケ じゃがいも	油	だいず とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん プロッコリー ビーマン	もやし コーン たまねぎ キャベツ しめじ	幼530 小605 中763	小学校4年
8	金	麦ごはん 牛乳 きょうざ 中華サラダ マーボーードーフ		ごはん 麦 春雨 蕨粉 きょうざごま	油 ごま油	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん いら	キャベツ もやし きゅうり ながねぎ しいたけ	幼 564 小676 中854	
11	月	ごはん 牛乳 カツオカツ ごまあえ 大根と油揚げみそ汁	【ずっと好きです、国見町】 食育week 11～15日 ふくしまの恵みを食べよう	ごはん	油 ごま	カツオカツ とうふ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ	幼536 小642 中785	
12	火	コッペパン 牛乳 キッシュ風オムレツ グリーンサラダ カレーシチュー		パン じゃがいも	あぶら	ベーコン たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう プロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	幼519 小 一 中784	小学校
13	水	ごはん 牛乳 つくね たくわんあえ さつまいもの豚汁		ごはん さつまいも	あぶら	つくね ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう もやし キャベツ だいこん ながねぎ こんにゃく	幼124 小630 中769	幼牛乳のみ
14	木	コッペパン 牛乳 とりのからあげ 野菜サラダ とうふのスープ ももジャム		パン こむぎこ じゃがいも でんぶんジャム	油	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん コーン たまねぎ ねぎ もも	幼510 小586 中745	小学校3年
15	金	ごはん 牛乳 納豆 りんご なめこわかめのサラダ けんちん汁	食育week	ごはん 麦 さといも	ごま油 油 ごま	なつとう とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり なめこ ごぼう はくさい しいたけ ねぎ りんご	幼472 小605 中775	
18	月	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 小松菜としめじのあえもの ◎きりたんぼ	◎〔秋田県郷土食〕	ごはん きりたんぼ	油	とりにく たまご	牛乳	ごまつな にんじん せり	ごぼう ながねぎ しめじ まいたけ こんにゃく	幼530 小673 中853	
19	火	サンドパン 牛乳 ハムチーズフライ ゆで野菜 ☆かぼちゃスープ	みんなで食べる国見の日 食卓図鑑 ☆大枝地区 佐藤さん	サンドパン こむぎこ	油	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	幼567 小645 中799	
20	水	麦ごはん 牛乳 やき魚(塩ます) きのこと野菜のおひたし にこみおでん	〔食感謝給食〕	ごはん 麦 さといも		ます さつまあげ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ キャベツ こんにゃく	幼124 小646 中801	幼牛乳のみ
21	木	食パン 牛乳 キーマカレー スライスチーズ コンソメスープ みかん	〔お誕生日おめでとう給食〕	パン じゃがいも	油 ルウ	だいず とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	ビーマン にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん コーン みかん	幼553 小597 中798	
22	金	古代米ごはん 牛乳 義経煮 大根のつけもの みそ汁 五郎兵衛飴	学校給食地産地消推進事業 源義経ゆかりの歴史を食べて元気に給食	ごはん 紫黒米 五郎兵衛あめ	油	ぶたにく とうふ	牛乳 かいそう	にんじん ごまつな	ごぼう れんこん だいこん こんにゃく	幼583 小692 中811	
25	月	麦ごはん 牛乳 ひじき入り鶏つくねのりあえ にくどうふ		ごはん 麦	油	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり ひじき	ごまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ しいたけ	幼505 小622 中781	
26	火	黒さとうパン 牛乳 鶏てりやき 春雨サラダ チンゲンサイスープ		パン くらさとう はるさめ	ごま油	とりにく ハム とうふ	牛乳	チンゲンサイ	キャベツ もやし コーン しいたけ ねぎ	幼497 小603 中797	
27	水	麦ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 いそあえ 豚肉のすき煮		ごはん 麦	油	ぶたにく たまご	牛乳 のり	ごまつな にんじん	もやし えのきたけ ごぼう たけのこ たまねぎ こんにゃく いんげん ししが グリンピース	幼124 小655 中789	幼牛乳のみ
28	木	ソフトめん 牛乳 カレーなんばん 笹かまと野菜のサラダ さつま芋のパンケーキ		ソフトめん でんぶん こむぎこ さつまいも	油 バター	ぶたにく たまご ささかま なんと	牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ もやし ながねぎ コーン	幼567 小696 中845	
29	金	麦ごはん 牛乳 ちくわいそべ揚げ 五目豆 大根みそ汁	〔かみかみ給食〕	ごはん 麦	油	ちくわ 大豆 鶏肉 油あげ さつまあげ	牛乳 わかめ こんぶ	ごまつな にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ	幼523 小645 中797	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
	g	g	g	mg	g	g
小635	25.5	19.3	88.7	398	5.3	2.2
中795	30.7	21.5	119.1	412	6.9	2.7
幼558	22.4	16.3	69.8	325	4.8	1.8

朝ごはんから
しっかり 副菜
とりたい

パンだけ、またはおにぎりだけという朝ごはんの人はいませんか？
これでは栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜・副菜のおかずをきちんと追加しましょう。特に野菜や果物が中心の副菜を朝からしっかりとって体の調子をとのえましょう。

朝ごはん効果

体温が上昇！
体が元気に活動するよ

脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

腸を刺激！
便通がよくなるよ

毎日食べるには？
○夜更かしをしない ○決まった時間に食事をする ○夜食をひかえる