

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	からだのしょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み		
1	木	-					幼124 小124 中124	幼牛乳のみ 小学校 中学校		
2	金	麦ごはん 牛乳 どうふナゲット コーンとブロッコリーのサラダ いりどり		ごはん 麦 さといも	油 どうふナゲット とり	牛乳 ブロッコリー にんじん さやいんげん	コーン ごぼう れんこん しいたけ	幼488 小669 中823		
5	月	ゆかりごはん 牛乳 かにしゅうまい ポテトサラダ 中華スープ		ごはん 麦 じゃがいも 春雨 焼売	マヨネーズ ごま ちくわ どうふ かまぼこ	牛乳 にんじん	ほくさい たまねぎ たけのこ きくらげ グリーンピース	幼448 小594 中743		
6	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 じゃがいも	油 ホキ ハム とり かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	幼474 小578 中766		
7	水	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ひじきごま酢あえ どさんこ汁		ごはん 麦 ぎょうざ じゃがいも	ごま油 バター ぶたにく どうふ	牛乳 こんぶ ひじき	赤パプリカ きゅうり コーン もやし ねぎ	幼124 小611 中804	幼牛乳のみ	
8	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 じゃがいも	油 大豆	牛乳	にんじん カリフラワー もやし コーン たまねぎ キャベツ しいたけ	幼530 小605 中763		
9	金	麦ごはん 牛乳 厚焼たまご のりあえ にくどうふ		ごはん 麦	油 ぶたにく たまご どうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	幼505 小622 中781		
			地産地消 推進week							
12	月	ごはん 牛乳 カジキカツ ごまあえ 大根と油揚げみそ汁		ごはん	油 ごま カジキカツ どうふ 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		
13	火	コッペパン 牛乳 手作りオムレツ グリーンサラダ クリームスープ ももジャム		パン さといも ジャム	あぶら バター たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ほくさい しいたけ	幼519 小124 中784	小学校
14	水	ごはん 牛乳 つくね 野菜ソテー くにみ汁		ごはん さといも	あぶら ごま つくね ぶたにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	幼124 小630 中769	幼牛乳のみ
15	木	コッペパン 牛乳 ソースカツ 野菜サラダ どうふのスープ ぬるチーズ		パン じゃがいも	油 豚カツ 豚肉 どうふ	牛乳 チーズ	キャベツ きゅうり だいこん コーン たまねぎ ねぎ	幼510 小586 中745		
16	金	ごはん 牛乳 納豆 みかん なめこわかめのサラダ 豚汁		ごはん 麦 さといも	ごま油 油 ごま なつとう ぶたにく どうふ	牛乳 わかめ	にんじん だいこん きゅうり なめこ ごぼう ほくさい しいたけ ねぎ みかん	幼472 小605 中775		
			食育week 19~26日							
19	月	わかめごはん 牛乳 ☆ニラトマト卵焼き ☆切干大根炒め煮 ☆南瓜みそ汁のすいとん	みんなで食べる国見の日 食卓図鑑☆分とく山野崎さん ☆藤田地区中田さん・高橋さん	ごはん すいとん	油 たまご さつまいも あぶらあげ	牛乳 チーズ	トマト ニラ こまつな かぼちゃ	切干だいこん ごぼう	幼530 小673 中853	
20	火	ソフトメン 牛乳 ◎お好み焼き わかめサラダ ◎うどんすき汁	◎〔大阪府郷土食〕	メン ぶ さといも お好み焼き	油 ごま とり えび かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	もやし コーン しいたけ	幼541 小610 中780	
21	水	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 どうふごはんの具 国見かあちゃん豚汁	〔食感謝給食〕	ごはん 麦 さといも	油 さばみそ どうふ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース だいこん しめじ	幼124 小646 中801	幼牛乳のみ	
22	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	〔お誕生日おめでと給食〕	パン じゃがいも	油 ルウ だいず とり ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン 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	
26	月	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	こまつな にんじん	ごぼう だいこん えのきだけ	幼523 小645 中797	
27	火	コッペパン 牛乳 にくだんご ほうれん草ソテー さつま芋シチュー いちごミックスジャム		パン さつま芋 ジャム	油 ルウ にくだんご ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ しめじ ほくさい	幼525 小680 中861	
28	水	麦ごはん 牛乳 卵の花コロッケ わかめサラダ みそおでん		ごはん 麦 コロッケ	油 ごま 鶏肉 ちくわ さつまあげ うずらたまご	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん きゅうり だいこん コーン	幼124 小641 中797	幼牛乳のみ	
29	木	黒さとうパン 牛乳 鶏でりやき 春雨サラダ チンゲンサイスープ		パン くるさとう はるさめ	ごま油 とり ハム どうふ	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	
30	金	麦ごはん 牛乳 じゃことブロッコリーのサラダ ハヤシシチュー みかん		ごはん 麦 じゃがいも	油 ルウ ぶたにく	牛乳 じゃこ チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース みかん	幼509 小643 中819	

材料の都合により献立が変更になること
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	g	mg	g	g
小630	25.4	19.3	88.7	362	4.9	2.1
中792	30.6	21.5	119.1	396	6.4	2.7
幼510	21	16.3	69.8	310	4.0	1.8



朝ごはんから

しっかり 副菜
といたい



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とのえましょう。



朝ごはん効果

あさ こうか

脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

体温が上昇！
体が元気に活動するよ

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