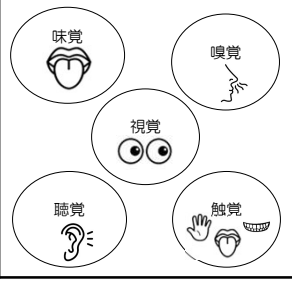
11月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	2 ごはん・ひじきのり **かぼちゃのみそ汁** 厚焼きたまご こんにゃくきんぴら 牛乳	**3** 文化の日 	**4** 親子丼 豆腐とわかめのみそ汁 切り干し大根の和え物 牛乳	**5** 黒糖パン コンソメスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	**6** ハヤシライス 枝豆サラダ 牛乳
赤	のり ひじき みそ 卵 さつま揚げ 牛乳		とり肉 卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ ちくわ 牛乳	豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳
緑	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ つきこんにゃく ごぼう いんげん 人参		玉ねぎ たけのこ 人参 干ししいたけ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり 人参	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 枝豆 とうもろこし
黄	ごはん 砂糖 でん粉 油 ごま油		ごはん 麦 砂糖 でん粉 ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごまドレッシング
	9 ごはん 長いものみそ汁 肉だんご もやしのカレー味サラダ 牛乳	**10** スパゲッティミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	**11** ごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい 春雨サラダ 牛乳	**12** コッペパン **パンプキンシチュー** プレーンオムレツ コールスローサラダ 牛乳	**13** ごはん いもだんご汁 いわしの梅煮 海そうサラダ 牛乳
赤	厚揚げ みそ とり肉 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	豆腐 魚のすりみ 卵 いか えび かに ハム 牛乳	ベーコン 卵 牛乳	油揚げ いわし ハム ひじき くきわかめ こ んぶ 牛乳
緑	長ネギ 玉ねぎ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 干ししいたけ トマト キャベツ	とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	大根 人参 長ネギ 干ししいたけ 梅干し キャベツ 玉ねぎ
黄	ごはん 長いも パン粉 油 オリーブオイル 砂糖	スパゲッティ 小麦粉 バター 油 オリーブオイル 砂糖	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 春雨	パン 小麦粉 バター 砂糖 油 オリーブオイル	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖
	16 わかめごはん 根菜のみそ汁 とり肉のおろしソース 牛乳	**17** 塩ラーメン チーズはんぺんフライ ぶどうゼリー 牛乳	**18** ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのみそ煮 ちくわのいそ和え 牛乳	**19** **道の駅忠類パオパオの揚げパン** コーンスープ チキンナゲット イタリアンサラダ・牛乳	**20** ひじきごはん 厚揚げのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳
赤	わかめ 油揚げ みそ とり肉 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	油揚げ みそ さば ちくわ のり 牛乳	ベーコン とり肉 チーズ 牛乳	ひじき 油揚げ 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ	玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ネギ	玉ねぎ 人参 長ネギ もやし 水菜	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 パセリ	人参 玉ねぎ キャベツ にら
黄	ごはん 砂糖 小麦粉 油 でん粉	ラーメン 油 ごま油 パン粉 ゼリー 砂糖	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油	パン 小麦粉 バター 砂糖 油 イタリアンドレッシング でん粉	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮 ごま油
	23 勤労感謝の日 	**24** ちゃんこうどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	**25** ごはん わかめスープ 焼き春巻き キムチ風味サラダ 牛乳	**26** まるブランパン **オニオンスープ** **忠類和牛のハンバーグ(トマトソース)** **よつ葉スライスチーズ・マッシュポテト** 牛乳	**27** ポークカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳
赤		とり肉 豚肉 油揚げ 小魚 牛乳	わかめ 豆腐 豚肉 ひじき とり肉 牛乳	ベーコン 牛肉 卵 チーズ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳
緑		玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干ししいたけ キャベツ	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 人参 にら	玉ねぎ パセリ トマト	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン
黄		うどん じゃがいも ごまドレッシング 砂糖 でん粉	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 春巻きの皮 油	パン バター オリーブオイル じゃがいも 生クリーム 砂糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 はちみつ ゼリー
	30 ピリカラビビンバごはん えびボールスープ さつまいもチップス 牛乳		今月の食育目標 噛わって食べよう 「**五感**」を使って いろいろな味を楽しみましょう！ 	今月の地場産品 	**かぼちゃの提供があります！** 2日と12日は、忠類農業協同組合青年部の赤坂さんより、かぼちゃの提供があります。 かぼちゃプロジェクト用に作った「くり将軍」というかぼちゃで、ホクホクした食感と栗のような甘みが特徴のかぼちゃです。円山動物園のアジアゾウを思い浮かべながら食べてくださいね。 
赤	豚肉 ひじき えび 魚のすりみ 牛乳	～おもに体をつくる食べもの			
緑	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ	～おもに体の調子を整える食べもの			
黄	ごはん 麦 砂糖 油 ごま油 さつまいも	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			

一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	638kcal	768kcal
たんぱく質	24.0g	28.2g
脂　質	20.3ｇ	23.4g

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

☆道の駅忠類パオパオの揚げパンが給食で初登場！☆

19日は、道の駅忠類パオパオの揚げパンが給食で初めて登場します！
しっとりふわふわで、きめ細かな砂糖がかかったこだわりの揚げパンです。お楽しみに！



11月26日(木)は「まくべつの恵み給食」

今回のまくべつの恵み給食では、忠類和牛のハンバーグを忠類和牛改良組合様から、よつ葉のスライスチーズをJA忠類酪農部会様から提供していただきました。パンにはさんでチーズバーガーにして食べてもよいですよ！

また、オニオンスープの玉ねぎとマッシュポテトのじゃがいもは忠類産です。今年最後のまくべつの恵み給食をぜひ味わってくださいね！

給食センターでは、給食補助調理員を募集しています。詳しくは町ホームページ(右のQRコード)を参照してください。
問い合わせ先
忠類学校給食センター(01558-8-2582)