

11月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	こんげつ しょういくもくひょう 今月の食育目標 感謝して食べよう かんしゃ きもち 感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！ 			<table><tr><td>一食あたりの平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>683kcal</td><td>840kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.6g</td><td>32.0g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>21.6g</td><td>25.4g</td></tr></table> ◎11月11日、22日 ：忠類小学校なし	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	683kcal	840kcal	たんぱく質	26.6g	32.0g	脂 質	21.6g	25.4g	1 ごはん 具だくさん汁 信田煮 ちくわの和え物 牛乳
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	683kcal	840kcal															
たんぱく質	26.6g	32.0g															
脂 質	21.6g	25.4g															
赤	～おもに体をつくる食べもの			豆腐 わかめ ひじき 卵 魚のすりみ 油揚げ ちくわ 牛乳													
緑	～おもに体の調子を整える食べもの			玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり													
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			ごはん じゃがいも 春雨 ごま													
	4 振替休日 	5 あんかけ焼きそば もやしのナムル ももゼリー 牛乳	6 チキンカレーライス 果物のヨーグルト和え 牛乳	7 チーズパン ウインナースープ 肉だんごケチャップ味 枝豆サラダ 牛乳	8 ごはん かぼちゃのみそ汁 ホッケフライ キムチ風味サラダ 牛乳												
赤		うずらの卵 いか えび 豚肉 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	ウインナー とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳	油揚げ ホッケ とり肉 牛乳												
緑		白菜 玉ねぎ 長ネギ 人参 ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ にら												
黄		焼きそばメン ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも	パン パン粉	ごはん パン粉 ごま												
	11 すきやき丼 もずくのみそ汁 水菜のおかか和え 牛乳	12 かしわうどん ごまポテトサラダ ベビーチーズ 牛乳	13 ひじきごはん ホッケのつみれ汁 厚焼きたまご 牛乳	14 ごまパン 白菜と卵のスープ えびカツレツ マッシュポテト 牛乳	15 ごはん 豚汁 いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 牛乳												
赤	豚肉 豆腐 もずく 油揚げ かつお節 牛乳	とり肉 ハム チーズ 牛乳	油揚げ ひじき ホッケ 卵 牛乳	卵 ベーコン えび 魚のすり身 生クリーム 牛乳	豚肉 豆腐 いわし 牛乳												
緑	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 干しいたけ なめこ 長ネギ もやし 水菜	大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ キャベツ 人参	人参 大根 ごぼう 長ネギ	玉ねぎ 白菜 えのき	玉ねぎ 大根 人参 長ネギ こんにゃく ごぼう 梅干し もやし ほうれん草												
黄	ごはん 麦	うどん じゃがいも	ごはん	パン パン粉 じゃがいも	ごはん じゃがいも ごま												
	18 ごはん わかめのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳	19 みそラーメン コーンフライ ヨーグルト 牛乳	20 ピリカラビビンバごはん 中華スープ 揚げぎょうざ 牛乳	21 バターパン えびボールスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	22 ごはん すまし汁 さばのカレー焼き 豚肉のごまみそ炒め 牛乳												
赤	油揚げ わかめ 厚揚げ うずらの卵 豚肉 ちくわ ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 とり肉 牛乳	えび 白身魚 大豆 うずらの卵 豚肉 ハム 牛乳	豆腐 さば 豚肉 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ とうもろこし	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 しめじ たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にら	玉ねぎ 白菜 えのき 長ネギ トマト 人参 キャベツ きゅうり	たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン												
黄	ごはん	ラーメン	ごはん 麦 ごま ぎょうざの皮	パン じゃがいも スパゲッティ	ごはん ごま												
	25 とりごぼうピラフ きのこスープ ゆりねグラタン ラ・フランスゼリー 牛乳	26 スパゲッティミートソース フルーツドレッシングサラダ チーズワッフル 牛乳	27 ごはん 根菜のごま汁 鮭のマヨネーズ焼き とりささみの和え物 牛乳	28 チョコチップパン コーンスープ ほうれん草オムレツ イタリアンサラダ 牛乳	29 ごはん じゃがたま汁 とり肉のおろしソース こまつなのツナ和え 牛乳												
赤	とり肉 ウインナー チーズ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	油揚げ 鮭 とり肉 牛乳	ベーコン 生クリーム 卵 ハム チーズ 牛乳	卵 とり肉 まぐろ水煮 牛乳												
緑	ごぼう 人参 いんげん 白菜 しめじ えのき 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	大根 人参 ごぼう 長ネギ とうもろこし 玉ねぎ 白菜 水菜	玉ねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり パプリカ	玉ねぎ 大根 もやし こまつな												
黄	ごはん ゆりね パン粉 ゼリー	スパゲッティ ワッフル	ごはん さつまいも ごま	パン	ごはん じゃがいも												

こんげつ じばさんひん 今月の地場産品

たまねぎ

じゃがいも

かぼちゃ

ながねぎ

にんじん

ゆりね

勤労感謝の日に思いを伝えよう

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

ありがとう

※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。