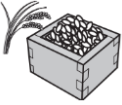


11月 きゅうしょくこんだてひょう

ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(ｇ)	しぼう(ｇ)	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる				
1	金	セルフサンド (ツナサラダ)	とりにくのパンこやき スパイシースープ	ぎゅうにゅう とりにく いわし ベーコン ひよこめめ ツナ	パン あぶら じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	小633 中806	28.1 35.6	26.7 33.2	7日 11月8日は、「いい歯の日」です。1日早いですが丈夫な歯を作るために必要なカルシウムが多く、かみごたえもある「ししゃも」を取り入れました。 20日 毎年、勤労感謝の日の11月23日に宮中や神社で行われる「新嘗祭」。その年に収穫した新穀を神にお供えし、収穫の恵みに感謝するお祭りです。 給食では、麦を使わず、新米だけを炊いた新米ごはんにします。私達も食事ができることに感謝していただきます。 
5	火	しょうがごはん	あじのしおやき すましじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん あげ たちうお とうふ わかめ ハム ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	えだまめ しょうが にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ きくらげ	705 775	23.9 25.8	29.2 29.6	
6	水	むぎごはん	ぶたキムチいため しるビーフン だいずとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフン	はくさい きりぼしだいこん にら にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	607 750	24.2 29.5	16.3 18.6	
7	木	むぎごはん	やきししゃも うまに ごまずあえ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう いんげん もやし きゅうり	678 802	29.5 33.0	18.3 20.1	
8	金	セルフサンド (チキンてりやきパティ コールスロー)	さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン さつまいも さとう パンこ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり コーン	650 809	23.4 28.6	24.7 29.6	
11	月	きびごはん	さばのカレーパンこやき みそしる のりごまあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ のり こうやどうふ わかめ みそ	こめ もちきび パンこ ごま マヨネーズ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	661 —	26.2 —	24.8 —	
12	火	むぎごはん	いわしのうめに いりどうふ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ たまご こんぶ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	うめ しょうが たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	659 802	31.9 38.4	21.4 24.9	
13	水	むぎごはん	あつあげのみそがらめ にくだんごじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう でんぶ ごま パンこ はるさめ	しょうが にら にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ きゅうり きりぼしだいこん	629 785	22.5 28.8	19.1 24.2	
14	木	むぎごはん	さかなのかばやき いちょうばじる れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら さとう さともいも ごま マヨネーズ	しょうが ごぼう だいこん にんじん しいたけ れんこん えだまめ きくらげ こまつな	637 766	26.3 30.9	18.4 21.1	
15	金	こめこパン	スパゲティミートソース れんこんチップス りんごとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ こうやどうふ	パン あぶら スパゲティ はちみつ	れんこん たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ りんご コーン レモン	620 783	24.2 30.1	19.8 24.1	21日 2013年の12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録7され、それを受けて11月24日を「いい日本食」のごろ合わせから「和食の日」として、「伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日」と指定されました。給食では21日はだしを中心とした献立としています。 11月24日 和食の日 
18	月	むぎごはん	だいずととうふのフライ だんごじる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう スキムミルク あげ とりにく ひじき ちくわ とうふ たら たい だいず あおのり	こめ むぎ パンこ こむぎこ しらたまこ あぶら こんにやく ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ いんげん	687 799	24.3 27.0	18.7 19.9	
19	火	ふるさとくまさんデー ハヤシライス	ブロッコリーサラダ ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ だいず いりこ	こめ むぎ あぶら さつまいも くろざとう みずあめ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン	673 824	23.1 27.2	20.0 23.2	
20	水	ごはん	あつやきたまご さといものそばろに みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ みそ	こめ さともいも こんにやく ごま さとう でんぶ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ キャベツ いんげん コーン	647 774	25.5 29.6	18.3 20.4	
21	木	むぎごはん	たちうおフライ みそけんちんじる ゆかりネーズあえ	ぎゅうにゅう たちうお とうふ あげ みそ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さともいも こんにやく ごまあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ゆかり	581 703	25.8 30.4	16.4 18.9	
22	金	セルフサンド (カレーそばろ)	クラムチャウダー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ あさり ベーコン スキムミルク チーズ ハム	パンこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが しめじ コーン きゅうり キャベツ	625 794	27.9 35.2	22.5 27.5	
25	月	むぎごはん	やきぎょうざ マーボーはるさめ ナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ ごまあぶら でんぶ さとう	キャベツ たまねぎ にら にんにく にんじん しいたけ たけのこ きくらげ にら もやし しょうが きゅうり	667 831	23.3 29.0	19.7 24.3	
26	火	むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき きのこじる ざぜんまめ	ぎゅうにゅう あかうお みそ ヨーグルト とうふ たら たい だいず こんぶ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶ とうふ あぶら さとう	ごぼう たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	624 750	31.2 36.9	17.6 20.0	
27	水	おやこどん	さつまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぶ さつまいも	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ だいこん ごぼう みかん	669 803	26.2 31.7	17.4 20.4	11月のあさぎり町産食材 米・卵(12日・27日)・ ねぎ・きゅうり 11月から新米です。 11月の旬の食材 米・なす・れんこん・きのこ さつまいも・里芋・りんご みかん・さんま・鮭
28	木	むぎごはん	ごぼういりハンバーグ カレーうどん うのはなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ちくわ おから	こめ むぎ パンこ うどん あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	673 845	22.0 27.6	21.0 25.9	
29	金	ココアパン	とりにくとペンのトマトソースに やさいスープ カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ひよこめめ ツナ	パン あぶら さとう ごま	たまねぎ ピーマン コーン にんじん ほうれんそう キャベツ カリフラワー えだまめ	637 796	27.6 33.8	25.6 31.1	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。