

11月 学校給食献立表

平均栄養量		
区分	エネルギー	たんぱく質
小学校	639kcal	25.1g
中学校	798kcal	30.2g

食欲の秋
豊かな実りに感謝して

八本松学校給食センター
(TEL 429-1747)

日曜	献立名	ざいりょうめい		
		赤 おもに ち・きんにく・ほねになるもの	緑 おもに からだのちようしをととのえるもの	黄 おもに ねつやちからになるもの
2月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ ぜんまい もやし たまねぎ しょうが ほししいたけ	ごはん さとう ごまあぶら サラダあぶら
4水	ごはん 牛乳 いかの田舎煮 ごまあえ	ぎゅうにゅう いか なまあげ さつまあげ ツナ	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごま
5木	ロールパン 牛乳 八宝麵 大学芋 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ みかん	ロールパン ちゅうかそば さつまいも でんぷん さとう ごまあぶら ごま あぶら
6金	ごはん 牛乳 炒り豆腐 ひじきのごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりに く あぶらあげ とりささみ ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ	ごはん さとう あぶら ごま マヨネーズ
9月	給食はありません			
10火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ゆかりあえ じゃがいもの金平	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ さけ	にんじん さやいんげん キャベツ ゆかり	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら
11水	まつたけごはん 牛乳 いか天ぷら ピーマンともやしの炒め物 すまし汁	ぎゅうにゅう いか たまご ベーコン とうふ あぶらあげ	にんじん ピーマン もやし ねぎ たまねぎ しめじ まつたけ たけのこ ひらたけ にんじん	ごはん こむぎこ あぶら サラダあぶら
12木	コッペパン りんごジャム 牛乳 ちゃんこうどん 和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ えび わかめ	にんじん こまつな だいこん はくさいごぼう しめじ とうもろこし	パン うどん さとう ごまあぶら りんごジャム
13金	ごはん 牛乳 ビーンズカレー カリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ きゅうり カリフラワー えだまめ にんにく	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら
16月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ベーコン	にんじん こまつな チンゲンサイ はくさい たまねぎ	ごはん はるさめ あぶら でんぷん
17火	ごはん 牛乳 煮込みミートボール 野菜のピリッとづけ ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン トマト たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり だいこん	ごはん さとう ごまあぶら サラダあぶら ゼリー パン
18水	ごはん 牛乳 おでん 広島菜とちりめんの炒め物	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ うずらたまご なまあげ あぶらあげ こんぶ ちりめん	にんじん ひろしまな だいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま
19木	コッペパン マーガリン 牛乳 焼きそば フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ にぼしこ ヨーグルト	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし みかん パイナップル もも	パン スパゲティ マーガリン あぶら
20金	ごはん 牛乳 さんまのおろしかけ こんぶあえ 根菜みそ汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ みそ しおこんぶ	にんじん ねぎ だいこん キャベツ ごぼう	ごはん でんぷん さとう さとも あぶら
24火	ごはん 牛乳 吹き寄せ煮 ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん れんこん ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり	ごはん さとも さとう ぎんなん ごま
25水	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ はくさい しろねぎ しめじ もやし とうもろこし にんにく しょうが	ごはん さとう ごま ごまあぶら
26木	ロールパン 牛乳 きつねうどん ちりめんポテト	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちりめん	にんじん ねぎ たまねぎ パセリ	ロールパン うどん さとう じゃがいも
27金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 そえ野菜 けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう でんぷん
30月	きなこ揚げパン 牛乳 かぶと白菜のシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	にんじん チンゲンサイ かぶ たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし なつみかん	パン さとう こむぎこ あぶら サラダあぶら パター

食物繊維の多い食べ物をしっかり食べて、体に必要のないものをなるべく早く体外に出して、腸の健康を保ちましょう。

腸をきれいにする食べ物
きのこ類 海藻 だいこん
5日 大学いも 11日 まつたけごはん
20日 さんまのおろしかけ
24日 吹き寄せ煮 など

11日(水)・17日(火)
川上小学校6年生が
考えてくれた献立です。
お楽しみに!!