令和5年　11月給食だより

高取小学校

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
1 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		627
	さばのはっちょうみそに	さば　みそ				さとう		
	にくじゃが	ぶたにく　はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも　さとう		
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	
2 木	きしめん　牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		645
	たまごあんかけきしめんのしる	とりにく　たまご かまぼこ		にんじん　ねぎ	しいたけ　たまねぎ はくさい　えのきたけ	でんぷん		
	にくだんごとさつまいもの あんからめ	とりにく　ぶたにく とりレバー			たまねぎ	さつまいも さとう　でんぷん	あぶら	
	かいそうサラダ		わかめ　のり こんぶ		キャベツ　きゅうり とうもろこし		あおじそ ドレッシング	
6 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591
	たっぷりやさいとぶたにくの しおこうじいため	ぶたにく		ピーマン	しょうが　もやし たまねぎ　エリンギ	でんぷん	ごまあぶら	
	いしかりじる	さけ　とうふ みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　だいこん とうもろこし	じゃがいも		
	みかん				みかん			
7 火	きんめげんまいごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		635
	しゅんやさいのブラウンシチュー	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	しめじ　かぶ たまねぎ	ハヤシルウ さとう		
	マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨドレッシング	
	れんこんチップ				れんこん		あぶら	
8 水	今月の「かみかみ献立」　～よくかんで食べよう～　11月8日は「いい歯の日」							572
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	きびなごのカリカリフライ （幼1～3年　2こ　4～6年　3こ）		きびなご		しょうが	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	
	ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく　はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう		
	こんさいサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん　みずな	れんこん　ごぼう		わふうクリーミー ドレッシング	
9 木	こむぎいりこめこパン　牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎいりこめこパン		593
	とうふハンバーグの デミグラスソースかけ	とりにく　とうふ			えのきたけ たまねぎ　しいたけ	さとう　じゃがいも こめパンこ		
	スイートポテトサラダ	ハム			きゅうり	さつまいも	マヨドレッシング	
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ		オリーブオイル	
10 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		607
	とうにゅうなべ	とりにく やきどうふ とうにゅう　みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　だいこん こんにゃく　しいたけ たまねぎ	パンこ　でんぷん さとう　マロニー	ねりごま	
	いわしのうめに	いわし		あかじそ	うめぼし	さとう　でんぷん		
	こまつなのわふうソテー	まぐろあぶらづけ あぶらあげ		こまつな　にんじん	しめじ		ごまあぶら	
13 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		595
	ピリからさんしょく そぼろどんのぐ	ぶたにく　とりにく たまご		さやいんげん	しいたけ	さとう		
	ひじきとだいずのサラダ	だいず	ひじき		とうもろこし えだまめ		ごまドレッシング	
	ほうとうふうにこみ	あぶらあげ みそ		にんじん　かぼちゃ ねぎ	だいこん　はくさい ごぼう	こむぎこ		
14 火	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		649
	ひきずり	とりにく　かまぼこ やきどうふ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　はくさい しいたけ	なまふ　さとう		
	さつまいもコロッケ					さつまいも　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	
	うめごまあえ			あかじそ	キャベツ　きゅうり うめぼし		ごま	
15 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641
	とりにくとだいずの ヤンニョムソース	とりにく　だいず			しろねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	
	はるさめのちゅうかあえ			にんじん	もやし　きゅうり しょうが	はるさめ　さとう	ごまあぶら	
	とうふとチンゲンサイの ちゅうかスープ	とうふ　ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ きくらげ			

今月の目標　＜給食の時間＞　食事のあいさつをきちんとしよう　＜食育＞　食事ができるまでについて考えよう

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
16 木	ロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン		645
	たっぷりやさいのやきそば	ぶたにく　ちくわ	あおのり	にんじん	きりぼしだいこん もやし　キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら	
	あきのかホワイトスープ	さけ　ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん　パセリ	しめじ　たまねぎ はくさい	さつまいも ベシャメルソース		
	りんご				りんご			
17 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		621
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん　たまねぎ しいたけ	パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	
	みそに	とりにく　なまあげ うずらたまご あげボール　みそ		にんじん	だいこん　こんにゃく しょうが	さといも　さとう		
	とさあえ	ちくわ　かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	さとう		
	毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」							
20 月	旬を味わう学校給食の日							678
	とりめし　牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう			こめ　さとう		
	あつやきたまご	たまご				さとう　でんぷん	あぶら	
	しゅんやさいのごまマヨあえ			にんじん ほうれんそう	れんこん きりぼしだいこん		ごま マヨドレッシング	
	あいちのあじわいつみれじる	たらすりみ	しらすぼし あおさ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい えのきたけ	さといも　さとう	あぶら	
	ミニがまごおりみかんゼリー					みかんゼリー		
21 火	むぎごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		677
	あきやさいのカレーシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	かぶ　しめじ たまねぎ　にんにく	カレールウ		
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ　たまねぎ	さとう　でんぷん パンこ　こむぎこ	あぶら	
	アップルサラダ				キャベツ　きゅうり りんご		フレンチ ドレッシング	
22 水	今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」							621
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	しろみざかなのレモンソースかけ	かれい			レモンかじゅう	パンこ　こむぎこ さとう	あぶら	
	ふきよせに	とりにく　かまぼこ こうやどうふ		にんじん	れんこん　しめじ	さとう	くり	
	さといものみそしる	あぶらあげ とうふ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	はくさい えのきたけ	さといも		
24 金	県民の日学校ホリデー							
27 月	授業参観代休日							
28 火	わかめごはん　牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		584
	ちゃんこに	とりにく　とうふ		にんじん　ねぎ	はくさい　こんにゃく もやし　えのきたけ しいたけ　たまねぎ にんにく	マロニー		
	あつあげのふくめに （幼1～3年　1こ　4～6年　2こ）	なまあげ			しょうが	さとう		
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム			きりぼしだいこん えだまめ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら マヨドレッシング	
29 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578
	えびしゅうまい（2こ）	えび　たらすりみ			たまねぎ	こむぎこ　パンこ		
	ホイコーロー	ぶたにく　みそ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　エリンギ キャベツ　しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい きくらげ	はるさめ　パンこ でんぷん　さとう		
30 木	ココアパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン　さとう ココアパウダー	あぶら	598
	はなやさいとペンネの ボロネーゼ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ　にんにく	さとう　ペンネ ハヤシルウ		
	キャベツスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ しめじ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					

11月24日は「和食の日」

お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数18回