





令和6年

11月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>こんだて めい</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638
	サーモンボールの とうにゅう	さけ たら とうふ みそ		にんじん ねぎ しそ	はくさい こんにゃく だいこん しいたけ たまねぎ れんこん	でんぷんめん さとう	ねりごま あぶら	
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	だいずのいそに	まぐるあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん		さとう		
5 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		625
	しゅんやさいのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ しめじ にんにく	カレールウ		
	れんこんチップ				れんこん		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	
6 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605
	きりぼしだいこんの にくみそそぼろどんぐ	とりにく ぶたにく みそ			きりぼしだいこん たまねぎ	さとう	ごま	
	こんさいサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん みずな	れんこん ごぼう		ごまドレッシング	
	やさいとベーコンの しおこうじスープ	ベーコン あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん たまねぎ にんにく	じゃがいも		
7 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		614
	しおラーメンスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし きくらげ とうもろこし			
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん		
	ツナとじゃがいもの オイスターソースいため	まぐるあぶらづけ		ピーマン	しょうが にんにく	じゃがいも さとう	ごまあぶら	
8 金	 今月の「かみかみ献立」 ~よくかんで食べよう~  11月8日は「いい歯の白」							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650
	ししゃもフライ(2ほん) <ソース>		ししゃも			パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	だいこんのそぼろあん	ぶたにく はんぺん		にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ	さとう でんぷん		
まめまめサラダ	だいず ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ			キャベツ とうもろこし		わふうクリーミー ドレッシング		
11 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617
	なまあげといとこんぶのもの	なまあげ はんぺん	いとこんぶ	にんじん		さとう		
	あげじゃがのうまに ぶたにくとキャベツの うまみそしる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	
	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		
12 火	そばろピピンパのぐ	ぎゅうにく ぶたにく			しいたけ にんにく しょうが	さとう	ごま	593
	ナムル			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう	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 ねぎ	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		
	ミニりんごゼリー					りんごゼリー		
13 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605
	あつあげのふくめに (幼1~2年 1こ 3~6年 2こ)	なまあげ			しょうが	さとう		
	ぶたみそちゃんこ	ぶたにく やきとうふ みそ		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	でんぷんめん	ねりごま	
	さつまいもサラダ	ハム			きゅうり	さつまいも	マヨドレッシング	
14 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586
	ココアパン					パン さとう	あぶら	
	ミートボール (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう	とんし ごまあぶら	
	ツナときのこのマカロニソテー	まぐるあぶらづけ		ピーマン	エリンギ しめじ	マカロニ		
コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			


 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 <small>【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</small>	(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 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物	脂質	
15 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		633
	とりにくとだいの 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	
	えびとチンゲンサイの ちゅうかスープ	とうふ えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ きくらげ			
18 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		582
	レバーいりしろごまつくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	さとう でんぷん パンこ	とんし あぶら ごま	
	ふきよせに	とりにく かまぼこ だいず		にんじん	れんこん しめじ	さとう		
	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		
 毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」								
 高浜の郷土を感じる学校給食の日								
19 火	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		690
	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	
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん みつば	だいこん しいたけ こんにゃく しょうが ごぼう			
	くりいりさつまいもあんの おにがわらもなか					さつまいも くり さとう もなか		
20 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613
	さばのはちようみそに	さば みそ				さとう		
	にくじゃが	ぶたにく はんべん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
21 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		607
	たっぶりやさいのやきそば	ぶたにく ちくわ	あおりの	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 ペシャメルソース		
	りんご				りんご			
22 金	 県民の日学校ホリデー							
25 月	 授業参観代休日							
26 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		624
	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		
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		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		
	にんじんしりしり	まぐるあぶらづけ		にんじん			ごま	
27 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		658
	みそに	とりにく なまあげ うずらたまご はんべん 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		
	さつまいもコロッセ					さつまいも さとう	あぶら	
	ごまじそあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ	ごま	
28 木	レーズンロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		600
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ しめじ	じゃがいも		
	マカロニのピザソースやき	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ とうもろこし	マカロニ さとう		
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごま ごまドレッシング	
29 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		643
	シャーレンどうふ	えび とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら とんし	
	パンパンジーサラダ	とりにく			もやし きゅうり		パンパンジー ドレッシング	

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