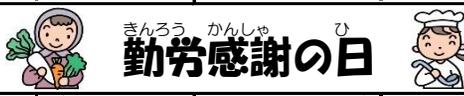


学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1科年 - 科	1科年 - 科
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1科年	1科年
2月		ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 あいびきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	651 24.8	798 30.1
3月	火	文化の日 								
4月	水	ごはん さつまじる アジフライ ブロッコリーのおひたし	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	こめ さつまじる	あぶら	697 254.7	834 28.5
5月	木	パン パインパン ポトフ ラビオリのナポリタン りんご	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ セロリ だいこん マッシュルーム りんご	パン ジャがいも ラビオリ さとう	あぶら	612 21.4	763 26.1
6月	金	チキンカレーライス (むぎ ごはん) ミモザサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	636 19.8	761 23.2
9月	月	ごはん やさいわん とりのからあげ アーモンドあえ	とりにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ こめこ	あぶら アーモンド	617 23.2	762 28.1
10月	火	コッペパン ジャがいものベーコン に トマトオムレツ いんげんとエリンギのソテー	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ グリーンピース コーン エリンギ	パン ジャがいも さとう	あぶら	688 24.2	831 28.5
11月	水	ごはん ひよつるのすいもの シイラのパーベキューソース くるみあえ	とりにく かまぼこ シイラ	ぎゅうにゅう ひよつる	ねぎ にんじん ほうれんそう	はくさい えのき たまねぎ しょうが にんにく りんご もやし	こめ さとう でんぷん	あぶら くるみ	590 25.5	712 28.6
12月	木	コッペパン わふうスパゲティ コールスローサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース エリンギ コーン キャベツ	パン スパゲティ	あぶら	636 24.3	755 28.6
13月	金	ごはん とうふのちゅうかに れんこんサラダ みかん	とりにく ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ りんこん きゅうり だいこん みかん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	691 25.3	841 30.3
16月	月	ごはん ごもくまめ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ しながれ さとう	あぶら ごま	634 25.1	777 30.1
17月	火	こめこパン とうにゅうのポタージュース け いにくのイタリアンソース キャベツのソテー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ちんげんさい	コーン たまねぎ キャ ベツ	パン しながれ こめこ ごまぎこ さとう	オリーブオ イル	647 27.6	835 34.3
18月	水	ごはん はくさいとだいこんのもの くきわかめのすのもの みかん	とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	いんげん にん じん	だいこん こんにゃく きゅうり みかん	こめ さつまじる さとう	あぶら ごまあぶら	640 21.9	778 26.0
19月	木	ごはん かきたまじる さばのしおやき きりぼしだいこんのいためもの	はくさい とうふ とりにく さば	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい! きりぼしだいこん こんにゃく	こめ	あぶら	644 28.0	771 31.8
20月	金	ごはん ふぐのせんばじる ひじきのいりに やはたまき	ふぐ あぶらあげ やはたまき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん えのき たまねぎ こんにゃく	こめ しながれ さとう	あぶら	604 24.8	729 29.0
23月		 勤労感謝の日								
24月	火	コッペパン ちゃんぽん おさかなぎょうざ あますはくさい!	ぎょうざ ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ はくさい!	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら	628 26.0	756 31.1
25月	水	ごはん にくみぞあでん パンサンズウ みかん	あいびきにく あつあげ てんぷら たまご はくさい	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん キャベツ もやし きゅうり みかん	こめ さといも さとう はるさめ	ごまあぶら	651 23.5	800 28.1
26月	木	コッペパン ポークビーンズ りんごサラダ 中学校のみ うまかってん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	パン しながれ さとう	あぶら	598 25.0	758 31.5
27月	金	ごはん あつあげとやさいのうまに もやしのごまあえ たまごやき	あつあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし コーン	こめ しながれ さとう	あぶら ごまあぶら	691 25.8	836 30.1
30月	月	ごはん さわにさん ししゃもフリッター いそびたし	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら	675 22.7	794 25.7
								平均栄養価	644 24.4	784 28.9

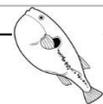
11月19日から25日は地場産物推進週間です
この期間は、地元や県内産のものを使った献立をとりにいれています。
また、19日は、給食の材料すべて、県内産のものを使った「まるごと1日県産品」の献立となっています。(この週は、ごはんの回数が増えます)

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

ふぐの船場汁(せんばじる)

昨年度に引き続き、今年度も九十九島漁協から、とらふぐの提供をしていただき給食を実施します。(今回もご厚意により無料で提供していただきます) 今回は、汁物に入れます。船場汁とは大阪の間屋街、船場地区で生まれた料理で、魚介類と大根などの野菜を一緒に炊いたもの



11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。

