



11月 よていこんだてひょう



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	3(月) 文化の日	4(火) やさしいりとつくね ごはん だいこんのそぼろに ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あつあげ やさいいりとつくね こめ だいずあぶら さとう でんぶん だいこん にんじん こまつな えだまめ	5(水) ♥リクエスト いちごミックスジャム(津小以外) チキンのトマトに ♥ココアあげパン(津小) コッパン やさいスープ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ベーコン だいず パン だいずあぶら さとう ことうアーモンド じゃがいも さつまいも いちごミックスジャム たまねぎ にんじん キャベツ きピーマン えだまめ トマト にんにく	6(木) ぶたキムチどん(ぐ) ごはん はるさめスープ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ こめ はるさめ だいずあぶら ごま ごまあぶら さとう しいたけ こまつな にんじん きくらげ はくさい もやし にら にんにく しょうが	7(金) カップもずく(幼、中) みかん(小) とりごぼろめし くりコロッケ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく こめ むぎ だいずあぶら くりコロッケ ごぼう しいたけ こんにやく にんじん えだまめ みかん
あ か き み ど り					
こ ん だ て	10(月) からしなチャンプルー いわしうめみそに ごはん シブイじる ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ とりにく いわしうめみそに こめ でんぶん だいずあぶら にんじん とうがん からしな もやし ながねぎ	11(火) ポークしゅうまい ごはん マーボーナス ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー とうふ みそ ポークしゅうまい こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう でんぶん なす にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	12(水) スライスチーズ ホキフライ バーガーパン クリームコーンスープ ぎゅうにゅう とりにく ホキフライ チーズ パン じゃがいも こむぎ だいずあぶら にんじん たまねぎ ピーマン コーン	13(木) おやこどん(ぐ) ごはん さといものみそしる ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ たまご こめ さといも だいずあぶら さとう にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ グリーンピース にんにく	14(金) ♥リクエスト ぶどうゼリー キャベツのおかかいため ♥ちゅうかめん ♥ジャージャーめん(ぐ) ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー みそ あつあげ いとけずり ちゅうかめん だいずあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ぶどうゼリー にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きくらげ もやし
あ か き み ど り					
こ ん だ て	17(月) ぎょうざ ごはん はっぽうさい ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ぎょうざ こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こまつな はくさい にんじん たまねぎ きくらげ ヤングコーン しいたけ たけのこ きぬさや しょうが	18(火) ♥リクエスト ベビーチーズ いんげんソテー ♥ココアあげパン(北小) ABCスープ こくとうパン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーコン とりにく ウインナー チーズ パン だいずあぶら さとう こくとうアーモンド マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト にんにく いんげん にんにくのめ ぐわい コーン	19(水) フルーツポンチ ごはん きこチキンカレー ぎゅうにゅう とりにく とりレバー こめ じゃがいも だいずあぶら こむぎ ゼリー マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム しめじ にんにく パイン みかん も ようなし ぶどう さくらんぼ	20(木) やさしいチャンプルー しそあじふりかけ ごはん さかなじる ぎゅうにゅう あかうぶ ぶたにく とうふ ツナ ひじき いとけずり こめ だいずあぶら みずあめ さとう ごま にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ からしな あかしそ	21(金) カップもずく(小) みかん(幼、中) キャベツメンチカツ くりごはん ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく キャベツメンチカツ こめ むぎ くり だいずあぶら こんにやく しめじ にんじん ねぎ えだまめ みかん
あ か き み ど り					
こ ん だ て	24(月) 振替休日 勤労感謝の日	25(火) とうにゅうムース にくだんごのあまずいため ごはん ビーフンスープ ぎゅうにゅう とりにく にくだんご こめ ビーフン さとう でんぶん ごまあぶら だいずあぶら とうにゅうムース しいたけ こまつな にんじん たまねぎ きピーマン ピーマン たけのこ きくらげ しょうが	26(水) もずくどん(ぐ) ごはん じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ もずく だいず こめ じゃがいも だいずあぶら さとう でんぶん にんじん えのき こまつな もやし たまねぎ ピーマン きピーマン あかピーマン コーン しょうが にんにく	27(木) きびなごのからあげ ごはん だいこんのちゅうかふうに ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず あつあげ みそ きびなご こめ ごまあぶら さとう でんぶん だいずあぶら たまねぎ なす にんじん だいこん こまつな いんげん にんにく	28(金) ごもくきんぴら ごはん ぶたにくととうがんのしる ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ こめ だいずあぶら さとう ごま ごまあぶら とうがん にんじん しいたけ こまつな しょうが ごぼう れんこん いんげん こんにやく
あ か き み ど り					

アレルギー物質を含む
食品の表示について

料理別に食品を明
記した詳細献立表
を準備しています。
必要な方は担任へ
申し出てください。



“食事のあいさつ”に込められた思い

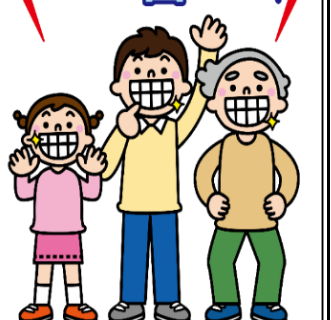
11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさ
つには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然
の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す
言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、
この食事を作るために関わった人々への感謝の気
持がこめられています。単なるあいさつとしてではな
く、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っ
ていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

いつまでも歯を大切に！



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	650 Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g
中学校基準量	830 Kcal	27.0～41.5 g	18.4～27.7 g

表示義務(特定原材料)8品目			推奨20品目		
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ			あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド		

※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です)
※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
※ 揚げ油に使用する大豆油は3～4回程度使用しています。
※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの 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	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	油の使用回数
4	火	 ごはん 大根のそぼろ煮 やさい入りとつくね	豚肉、大豆、かまぼこ、厚揚げ(大豆) 鶏肉、植物性たん白(大豆)	大豆油、さとう、でん粉 パン粉、でん粉、植物油、さとう、大豆油、水、あめ	だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ(大豆) キャベツ、たまねぎ、にんじん	がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、食塩、香辛料、調味料(りんご)、カラメル、色素、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、酵母エキス	E 590 Kcal P 26 g F 17 g	E 729 Kcal P 31 g F 19 g	
5	水	 コッペパン ココアあげパン(津小) 野菜スープ チキンのトマト煮 いちごジャム(津小以外)	脱脂粉乳 鶏肉、ベーコン(豚)	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	ココア かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、こしょう、塩	E 619 Kcal P 31 g F 18 g	E 705 Kcal P 36 g F 20 g	①
6	木	 ごはん はるさめスープ ぶたキムチ丼(具)	鶏肉	こめ 春雨	しいたけ、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし	E 572 Kcal P 26 g F 18 g	E 712 Kcal P 31 g F 20 g	
7	金	 鶏ごぼう飯 くりコロケ みかん(小) カップもずく(幼、中)	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ、麦、大豆油 栗、じゃがいも、さつまいも、植物油、パン粉、小麦粉、水、あめ、でん	ごぼう、しいたけ、ごんにやく、にんじん、えだまめ(大豆)	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、チキンがらスープ(鶏)、香料	E 671 Kcal P 21 g F 22 g	E 775 Kcal P 24 g F 27 g	②
10	月	 ごはん シブイチ からしなチャンプルー いわしうめみそに	豚肉、こんぶ 豚肉、厚揚げ(大豆)	こめ でんぶ	にんじん、とうがら、長ねぎ にんじん、からしな、もやし	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 663 Kcal P 30 g F 25 g	E 799 Kcal P 34 g F 28 g	
11	火	 ごはん マーボーナス しゅうまい	豚肉、大豆、鶏レバー、豆腐(大豆)、みそ(大豆)	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぶ	なす、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・せとごま)、オイスターソース、トウバンジャン	E 616 Kcal P 27 g F 18 g	E 758 Kcal P 32 g F 20 g	
12	水	 バーガーパン クリームコンスープ ホキフライ スライスチーズ	鶏肉	パン粉、小麦粉、でん粉、さとう、粉、あめ、水、あめ、豚脂 バーガーパン(小麦・乳・大豆)	たまねぎ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、香辛料、食塩、酵母エキス	E 688 Kcal P 30 g F 26 g	E 792 Kcal P 34 g F 29 g	③廃油
13	木	 ごはん 里芋のみそ汁 親子丼(具)	鶏肉、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ、鶏肉、かまぼこ、たまご	こめ 大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、グリーンピース、にんにく	かつおだし チキンがらスープ(鶏)、料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 607 Kcal P 32 g F 18 g	E 757 Kcal P 38 g F 20 g	
14	金	 ちゅうかめん ジャージャー麺(具) キャベツのおかかいいため ぶどうゼリー	豚肉、大豆、鶏レバー、みそ(大豆)	ゆでラーメン(小麦) 大豆油、さとう、でんぶ、ごま油、白ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、ねぎ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、トウバンジャン、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 716 Kcal P 33 g F 26 g	E 800 Kcal P 38 g F 29 g	
17	月	 ごはん 八宝菜 ぎょうざ	豚肉、なると	こめ 大豆油、さとう、ごま油、でんぶ	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、ヤングコーン、しいたけ、たけのこ、きぬさや、しょうが	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 535 Kcal P 22 g F 14 g	E 711 Kcal P 26 g F 17 g	
18	火	 こくとらパン ココアあげパン(北小) ABCスープ いんげんソテー ペビーチーズ	脱脂粉乳	黒糖、パン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト、にんにく、いんげん、にんにくの芽、くわい、コーン、にんじん、たまねぎ	ココア 塩、こしょう、チキンがらスープ(鶏)	E 617 Kcal P 25 g F 23 g	E 703 Kcal P 28 g F 26 g	①
19	水	 ごはん きのこチキンカレー フルーツポンチ	鶏肉、鶏レバー	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、しめじ、にんにく、チャツネ(りんご)	カレールー(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、ケチャップ、塩、チキンがらスープ(鶏)、さとうきび	E 631 Kcal P 22 g F 17 g	E 789 Kcal P 26 g F 19 g	
20	木	 ごはん 魚汁 野菜チャンプルー しそ味ふりかけ くりごはん	赤魚	こめ	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 531 Kcal P 25 g F 15 g	E 664 Kcal P 30 g F 16 g	
21	金	 鶏肉、油揚げ(大豆) 鶏肉、植物性たん白(大豆)豚肉 みかん(幼、中) カップもずく(小)	ひじき、糸、けずり	こめ、麦、栗、大豆油	赤しそ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	E 733 Kcal P 26 g F 29 g	E 801 Kcal P 28 g F 30 g	②
25	火	 ごはん ビーフンスープ 肉団子の甘酢いため 豆乳ムース	鶏肉	こめ ビーフン	しいたけ、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし	E 593 Kcal P 23 g F 15 g	E 727 Kcal P 27 g F 16 g	
26	水	 ごはん じゃがいものみそ汁 もずく丼(具)	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ じゃがいも	にんじん、えのき、こまつな	かつおだし	E 593 Kcal P 28 g F 17 g	E 743 Kcal P 33 g F 18 g	
27	木	 ごはん 大根の中華風煮 きびなごのからあげ	豚肉、鶏レバー、大豆、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ ごま油、さとう、でんぶ	たまねぎ、なす、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん、にんにく	オysterソース、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、トウバンジャン、がらスープ(豚・鶏・りんご)、塩	E 625 Kcal P 31 g F 21 g	E 781 Kcal P 36 g F 24 g	③廃油
28	金	 豚肉と冬瓜の汁 五目きんぴら	豚肉、こんぶ	こめ 大豆油、さとう、白ごま、ごま油	とうがん、にんじん、しいたけ、こまつな、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 531 Kcal P 21 g F 16 g	E 667 Kcal P 25 g F 18 g	