

11月

献立表

		小学校 エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	中学校 エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	おもなざいりょう			給食が やすみ の 学校	
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
				あかの食品	みどりの食品	きいろの食品		
2	月	牛乳 ごはん 鶏肉のかわりあんかけ しめじ和え みそ汁	710 27 25.9 2.7	*	とり肉 牛乳 まぐろ缶詰 とうふ みそ	にんじん しめじ えのきだけ ねぎ キャベツ	ごはん 油 三温糖 ごま油 かたくり粉	中学校
4	水	牛乳 ごはん キムチーズなっとう かみかみきんぴら とん汁	713 31.1 20.6 2.9	*	なっとう 牛乳 ぶた肉 チーズ さつま揚げ きわかめ みそ	にんじん ほくさい ねぎ ごぼう しいたけ むきえだまめ だいこん	ごはん ごま 三温糖 油 しらたき じゃがいも	中学校
5	木	牛乳 クリームスープめん ひじきサラダ くだもの	721 25.7 24.7 2.6	904 32.2 28.6 3	まぐろ缶詰 牛乳 ひじき ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム くだもの キャベツ グリーンピース	ソフトめん ごま油 三温糖 バター	
6	金	牛乳 ごはん よい歯の日 イカのチリソース  切り干し大根のナムル 中華コーンスープ	692 25.7 22.4 2.1	809 27.8 25.4 2.7	いか 牛乳 まぐろ缶詰 たまご	にんじん ねぎ にら 切り干し大根 赤ピーマン もやし こまつな とうもろこし	ごはん 油 かたくり粉 ごま油 さとう きび砂糖	
9	月	牛乳 ごはん 焼き魚(塩マス) おひたし みそ汁	*	721 31.2 17.2 4.4	ます 牛乳 かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん とうもろこし だいこん ねぎ キャベツ	ごはん 油 じゃがいも	小学校
10	火	牛乳 食パン コロッケ フルーツのクリーム和え 野菜スープ	702 27.5 32 2.1	966 33.2 36.9 3.2	ぶた肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	こまつな みかん 黄桃 にんじん バイナップル たまねぎ キャベツ	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	
11	水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ コーンしゅうまい	655 24.4 20.4 2.1	770 28 23 2.7	とうふ 牛乳 ぶた肉 たまご みそ くらげ	にら ねぎ にんじん きゅうり しいたけ もやし とうもろこし	ごはん 油 三温糖 ごま油 かたくり粉	
12	木	牛乳 かき揚げうどん からし和え くだもの	667 24.3 20.1 2.5	838 29.8 22.9 2.9	とり肉 牛乳 なると ひじき さくらえび こうなご	にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう しいたけ もやし たまねぎ キャベツ <small>くだもの むきえだまめ</small>	ソフトめん 油 小麦粉	
13	金	牛乳 ごはん 味付けのり アーモンド和え おでん	648 20.9 20.2 2.9	761 23.6 22.5 3.4	ちくわ 牛乳 うすら卵 のり さつまあげ こんぶ がんもどき	にんじん キャベツ こまつな もやし ピーマン だいこん	ごはん 油 三温糖 アーモンド さといも こんにゃく	
16	月	牛乳 ごはん 肉じゃが  大豆と小魚の揚げ煮 おひたし	646 26.9 15 2.3	761 30.9 16.6 3.1	だいず 牛乳 かつおぶし かえりにほし ぶた肉	にんじん ほくさい ほうれんそう たまねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん 油 かたくり粉 ごま 三温糖 じゃがいもしらたき	
17	火	牛乳 ココア揚げパン フレンチサラダ ポトフ くだもの	586 18.7 18.4 2.2	744 23.1 24.6 2.6	ウィンナー 牛乳	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり きゅうり キャベツ とうもろこし	コッペパン 油 じゃがいも ドレッシング 三温糖	
18	水	牛乳 ごはん だいすき喜多方! さんまのみぞれ煮 食育の日  おかかあえ いも汁	692 26.9 21.4 2	786 29.4 21.7 2.3	とり肉 牛乳 さんま みそ かつおぶし	ほうれんそう だいこん にんじん キャベツ ごぼう なめこ ねぎ	ごはん 油 三温糖 ごま油 さといも しらたき	
19	木	牛乳 タンタンめん ふかしいも くだもの	665 25.3 17 2.3	812 31.2 19.5 3.4	ぶた肉 牛乳 みそ	にんじん ねぎ きくらげ こまつな キャベツ もやし くだもの しいたけ	中華めん 油 三温糖 ごま油 かたくり粉 むらさきさつまいも	
20	金	牛乳 手作りカツのカツカレー 海藻サラダ 福神漬け ~おいしい県産品をたべよう!~	743 28.3 21.7 2.8	868 30.9 24.4 3.1	ぶた肉 牛乳 たまご(つなぎ) まぐろ缶詰	にんじん たまねぎ グリーンピース かいそう とうもろこし だいこん れんこん キャベツ	ごはん 油 小麦粉 ごま油 パン粉 三温糖 じゃがいも	
24	火	牛乳 食パン マーシャルピーンズ シーフードサラダ ミネストローネ 手作りプリン	628 22.4 16.9 2.1	729 29.2 20.7 2.6	むきえび 牛乳 いか わかめ ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース キャベツ	食パン 油 じゃがいも バター 三温糖 マーシャルピーンズ マカロニ	
25	水	牛乳 ごはん 千葉県の郷土料理 いわしのかば焼き ごまあえ さつまいものみそ汁	749 25.4 21.7 2.9	862 27.3 23 3.3	いわし 牛乳 みそ	ほうれんそう もやし ねぎ しめじ	ごはん 油 かたくり粉 ごま 三温糖 すりごま さつまいも	中3年
26	木	牛乳 セルフナポリタン ポテトのチーズ焼き くだもの	765 35.3 22.4 2.2	931 42.7 25.4 2.6	とり肉 牛乳 あさり 粉チーズ むきエビ チーズ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ グリーンピース くだもの とうもろこし	ソフトめん バター じゃがいも	中1年
27	金	牛乳 こまつなごはん 厚焼き卵 のり酢あえ ちゃんこ汁	660 26.1 22.3 2.9	780 30 25.2 3.2	とり肉 牛乳 たまご のり まぐろ缶詰 油揚げ	にんじん ごぼう もやし しいたけ キャベツ ねぎ ほくさい	ごはん 油 かたくり粉 しらたき	中2年
30	月	牛乳 ネギみそ豚丼 おひたし  わかめスープ	643 24 18.4 2	723 26.8 20.7 2.8	とり肉 牛乳 しみどうふ わかめ みそ とうふ	こまつな たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ みかん缶詰 とうもろこし	ごはん 油 つきごん ごま油 三温糖 かたくり粉	

11月の地場産品

たまねぎ じゃがいも にんじん だいこん キャベツ さつまいも むらさきいも
ねぎ ほくさい かぼちゃ 洋なし りんご みそ 納豆

◆材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

◇毎月19日は食育の日です。喜多方市では**だいすき！喜多方の日**として、その前後は、喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。

◆毎月8日の「よい歯の日」前後は喜多方市全域でカミカミ料理を取り入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。

◇喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。

◆「おいしい福島県」の農林水産物活用事業で、11月は福島県産豚肉を申請しました。

無償で給食に使わせていただきます。



毎月8日はよい歯の日
『みんなでカミング30』