



11月給食予定献立表



令和元年 11月

Aコース(一小 三小 関柴 熊倉 豊川)

<喜多方学校給食共同調理場>

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁もの・デザート	赤・・・体をつくる もどになる食べ物		緑・・・体の調子を整える もどになる食べ物		黄・・・エネルギーの もどになる食べ物		栄養価 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	お家で 食べて ほしい 食材	給食 なしの 学校
					1群 肉類・魚類 卵類・豆類	2群 乳類・小魚類 海藻類	3群 緑黄色野菜類	4群 淡色野菜類 果物類・きのこ類	5群 穀類・芋類 砂糖類	6群 油脂類 種実類			
1	金	ごはん	MILK	のっぺい汁 さばのみそだれ焼き フロッコリーおかか和え	さば みそ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	かたくり粉 キャベツ だいこん あご おび 干し椎茸	さといも ごぼう ごぼう	強化米 きび砂糖	630 29.2 18.7 2.1	乳類	
4	月			振替休日									
《大すき! 喜多方の日こんだて》「ヤーコンコン」は、高郷中学校3年2組 石山心南さんの作品です													
《食育授業で考えたかみかみメニュー》第一小学校4年2組 佐藤祐さん、西田蓮恩さん、梨本颯汰さん、東海林陽妃さん、青山純太郎さん、長谷川杏月さんの作品「カミカミホイコーロー」です													
5	火	ごはん	MILK	ヤーコンコン カミカミホイコーロー はるま 春巻き	豚肉 みそ ウインナー 春巻き	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう きくらげ えのき たけのこ ゆでたまご ゆでたまご	ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	716 22.8 27.2 2.7	魚介類	三小 関柴小 熊倉小
《わたしが考えるサンマルちゃんこんだて》加納小学校3年生 鈴木まうさんの作品「ごぼうのカミカミサラダ」です													
《食育授業で考えたかみかみメニュー》第三小学校4年生 若菜陽愛さん、若菜絢人さん、小椋山芽生さん、宮澤央成さん、塩田涼介さんの作品「おいしいかみかみにもの」です													
6	水	ごはん	MILK	みそ汁 ごぼうのカミカミサラダ おいしいかみかみにもの	豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう きび砂糖 ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	603 18.8 19.1 2.6	種実類	
7	木	コッペパン ココアクリーム	MILK	ポトフ フロッコリーサラダ スパニッシュオムレツ	オムレツ ウインナー ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	673 26.0 24.9 3.3	卵類	
8	金	ごはん	MILK	貝だくさんみそ汁 ごまあえ さんまのかばやき	さんま とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	679 24.7 24.3 2.5	いも類	三小
11	月	ごはん	MILK	地場産カレー 大根サラダ 福神漬け ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ヨーグルト	玉葱 きゅうり コーン 福神漬け りんご グリーンピース	じゃがいも きび砂糖 ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	787 26.3 24.4 3.5	豆類	
12	火	中華めん	MILK	みぞラーメンスープ 大根と白菜の即席漬け ふくしまコロッケ	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん だいこん	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	中華めん コロッケ	強化米 ごま油	681 27.1 20.0 4.4	海藻類	
13	水	ごはん	MILK	さつまいものみそ汁 ヤーコンマーボー 県産豆なっとう りんご	納豆 油揚げ 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	かたくり粉 さつまいも ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	682 25.5 18.9 2.1	緑黄色 野菜	豊川小
14	木	食パン	MILK	白菜スープ 豚肉と大豆のトマト煮 ほうれん草サラダ 県産りんごジャム	豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん だいこん ダイズ	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	636 27.2 21.2 3.8	種実類	
15	金	ごはん	MILK	肉じゃが おひたし 県産たまご焼き 県産ももゼリー	厚焼き玉子 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	697 25.4 18.1 2.4	乳類	関柴小 熊倉小
《食育授業で考えたかみかみメニュー》第三小学校4年生 三浦紗衣さん、大塚皇武さん、瓜生希実さん、宇津木翔太さんの作品「お肉たっぷりシャキシャキ野菜丼」です													
18	月	ごはん	MILK	みそ汁 フロッコリーチーズ和え お肉たっぷりシャキシャキ野菜丼	かつお節 とり肉 濃み豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	589 24.4 16.9 3.0	肉類	
19	火	うどん	MILK	ごまごま 五目うどんスープ ごましょうゆ和え もちいなり 洋なし	とり肉 ツナ なると	牛乳	にんじん ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	うどん もちいなり きび砂糖	ごま油	641 26.0 16.3 3.4	卵類	豊川小
《食育授業で考えたかみかみメニュー》松山小学校4年生 長島優楽さん、芥川蓮さん、川口稚乃さん、唐橋梨央さんの作品「肥満予防ソテー」です													
20	水	ごはん	MILK	きのこ汁 肥満予防ソテー ささかまの天ぷら	ささかま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	594 25.1 16.0 2.8	魚介類	
21	木	バーガーパン	MILK	秋野菜スープ ひじきとキャベツのサラダ 白身魚フライ	白身魚フライ 赤かまぼこ ベーコン たまご 豆腐	牛乳	ほうれん草 ひじき	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	614 25.9 22.0 4.1	肉類	
《日本列島めぐり》～山口県～ 食で日本中を旅しよう。毎月1回、日本各地の郷土食を紹介します													
22	金	ごはん	MILK	けんちょう チキンチキンごぼう 小松菜のあえもの	とり肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん わかめ	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	かたくり粉 小松菜 ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	655 25.0 19.1 2.2	緑黄色 野菜	
25	月	ひじき ごはん	MILK	みそ汁 とりの照り焼き 三色和え	とり肉 かつお節 みそ	牛乳	小松菜	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	672 29.0 22.0 4.4	乳類	
26	火	中華めん	MILK	五目あんかけラーメンスープ ポパイサラダ 肉まん	豚肉 いか あさり ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	中華めん 片栗粉 きび砂糖 肉まん	ごま油 強化米 すりごま	767 33.0 20.5 5.0	海藻類	豊川小
27	水	ごはん	MILK	オイスターソース煮 アーモンド和え ベーコン卵まき	ベーコン玉子巻き とり肉 生揚げ うずら卵 がんもどき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	675 27.0 25.1 2.8	淡色野菜	三小
《大すき! 喜多方の日こんだて》高郷中学校3年1組 伊藤陽生さんの作品「The Kifakatas献立」です													
28	木	チーズパン	MILK	さつまいもとかぼちゃのシチュー グリーンサラダ りんご	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	さつまいも きび砂糖 チーズパン	強化米 ごま油	732 23.6 26.4 4.4	魚介類	
29	金	ごはん	MILK	根菜のみそ汁 野菜いため あじフリッター2こ	あじフリッター 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	強化米 ごま油	640 23.9 22.8 2.4	乳類	

★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。
★給食で使用されている食材はすべて、放射性物質検出せず(ND)のものを使用しています。

★太字は喜多方産の食材と喜多方産の食材が使われているメニューです。