

令和5年

# 11月の給食だより



高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(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	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのいなかじる	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやしんげん	だいこん ごぼう れんこん しいたけ こんにやく	ごはん		632
	いかフライのレモンじょうゆ	いか			レモンがじゅう	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
	いそがあえ	とりにく	のり	こまつな	もやし キャベツ		マヨドレッシング	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
6 月	きのこのふわふわかきたまじる	とうふ かまぼこ たまご		ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ	でんぶん		627
	さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	
	れんこんのごまみそいため	とりひきにく あかみそ		にんじん	れんこん えだまめ こんにやく しょうが	さとう	ごま あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
7 火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		580
	ベジマターポー	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ		にんじん トマト にら	だいこん たまねぎ たけのこ エリンギ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
	えびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう		
	はるさめのさっぱりサラダ			トウモロコシ	もやし とうもろこし	はるさめ	ちゅうかドレッシング	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう だんごじる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	ごはん		589
	さけのぎんがみやき	さけ			だいこん	でんぶん さとう		
	しそひじきあえ	ちくわ	しそひじき		きゅうり キャベツ			
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
9 木	こむぎいりこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎいりこめこパン		720
	チキンとやさいのトマトに	とりにく		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ かぶ エリンギ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	
	しろみざかなフライ	ほき				こめこ	あぶら	
	しらたまフルーツミックス				もも りんご パイナップル	さんしょくだんご		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ポテトスープ	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ごはん		608
	うずらたまごのスコッチエッグ	とりにく ぶたにく たまご			たまねぎ	じゃがいも さつまいも	あぶら	
	りっちゃんのげんきサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	ミニトマト にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	パンこ さとう	あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
13 月	さつまいもとかぼちゃの あきやさいキーマカレー	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく	ごはん		658
	ソイミルクスープ	ベーコン とうりゅう		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし マッシュルーム	さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	
	てりやきチキン	とりにく				アルファベットマカロニ		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
14 火	ぶたにくとはくさいのチゲスープ	ぶたにく なるたまき あわせみそ	ぎゅうにゅう	にら	はくさい しろねぎ えのきたけ		あぶら	694
	きんぴらつくね(2こ)	とりにく			だいこん たまねぎ ごぼう しょうが	でんぶん さとう	あぶら	
	だいがくいも					さつまいも さとう はちみつ	あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
15 水	ぐだくさんおしむぎスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ カリフラワー たまご	ごはん		601
	デミグラスハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	おしむぎ じゃがいも	オリーブオイル	
	フィッシュハムサラダ	フィッシュハム			キャベツ えだまめ とうもろこし	でんぶん さとう	あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
16 木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		613
	とりごもくラーメンスープ	とりにく えび いか なるたまき		にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく		ごまあぶら あぶら	
	カレーぎょうざ(2こ)			にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ さとう こんにやく	あぶら	
	くわがめめのシャキシャキサラダ	ハム	くわがめ		もやし きゅうり		ごまドレッシング	



日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるものになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのものになる食品		1人あたり (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
17 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが	ぶたにく あげはんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ こんにやく	ごはん ぶ じゃがいも さとう	あぶら	625	
	さばのうまみそに ちくわとコーンのしあこうしいため	さば みそ ちくわ			とうもろこし キャベツ えだまめ	さとう さとう	あぶら		


 まいつき 19日は 『食育の日』
 

 <b>あいちを食べる学校給食の日</b> テーマ「旬を味わう学校給食の日」 									
20 月	どりめし ぎゅうにゅう	どりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう			ごはん さとう		678	
	あいちのあじわいつみれしる	しらすいりつみれ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほうさい えのきたけ	さといも			
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	しゅんやさいのごまマヨあえ			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん れんこん		ごま マヨドレッシング		
	ひとくちがまごおりみかんゼリー					ひとくちがまごおり みかんゼリー			
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんしょくピピンパのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかピーマン	もやし とうもろこし にんにく	むぎごはん さとう	ごまあぶら あぶら	619	
	かんこくふうわかめスープ	とうふ なるどまき	わかめ かんてん	にんじん たら	たまねぎ だげのこ えのきたけ		ごま ごまあぶら あぶら		
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ	こむぎこ こめこ はるさめ さとう	でんぶん ココアぎゅうにゅうのもと		
	ココアぎゅうにゅうのもと								
22 水	ごはん ぎゅうにゅう げんまいだんごとしゅんやさいのうまに	どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	ごはん げんまいだんご じゃがいも さとう	あぶら	587	
	あじのさんがやき	あじ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう たけのこ	でんぶん さとう	あぶら		
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん				
27 月	いろどりガバオライス ぎゅうにゅう	とりひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく レモンがじゅう	ごはん さとう	オリーブオイル	764	
	ほかほかポタージュ	ウインナー ひよこまめ	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	かぶ キャベツ	じゃがいも			
	チキンクリスピー	どりにく			とうもろこし にんにく	こむぎこ さとう こめこ	あぶら		
	スイートポテト					スイートポテト			
28 火	ごはん ぎゅうにゅう とりちゃんこ	どりにく やきとうふ あわせみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほうさい えのきたけ にんにく しょうが	ごはん でんぶんめん	ごまあぶら あぶら	601	
	おこのみやき			ねぎ	キャベツ しょうが	こめこ さとう	あぶら		
	きりぼしだいこんのうめマヨサラダ	まぐろ		あおじそ	きりぼしだいこん れんこん もやし うめ		マヨドレッシング		
29 水	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうしろみそしる	なあまげ しろみそ とうにゅう こうじみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ	ごはん		642	
	いわしのしょうがに ひじきとだいずのにつけ	いわし だいず ちくわ	ひじき	さやいんげん	しょうが だげのこ こんにやく	さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
	やさしいぶりかけ				やさしいぶりかけ				
30 木	きなこパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	647	
	かわつきあきやさいのポトフ	にくだんご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ れんこん たまごたけ にんにく	じゃがいも さつまいも	オリーブオイル		
	カラフルまめのオーロラソテー	ウインナー だいず あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ			キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	マヨドレッシング オリーブオイル		

★ 6年生：7(火)、8日(水)は、修学旅行のため給食はありません。

★ 都合により、献立・材料等が変わることがあります。

18回

おしらせ

★ **今月の応募献立紹介** ★ 夏の給食レシピ募集に対し、13点の応募をいただきました。今月から応募作品を給食で実施します。

11月13日(月):さつまいもとかぼちゃのあきやさいキーマカレー … 3年1組 坂 嶺 佑 さん

11月27日(月):いろどりガバオライス … 5年3組 杉 浦 世 奈 さん

給食の献立の参考になるレシピをたくさん応募いただき、ありがとうございました。

