令和6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とになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		710
	ぶたにくはくさいのチゲスープ	ぶたにく なるとまき あわせみそ		にら	はくさい　しろねぎ えのきたけ キムチ　だいこん		あぶら	
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ		
	だいがくいも					さつまいも　さとう はちみつ	あぶら	
5 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		634
	こんさいのいなかじる	とうふ　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう れんこん　しいたけ こんにゃく			
	いかフライのレモンじょうゆ	いか			レモンかじゅう	パンこ　こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら	
	いそかあえ	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	
6 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		700
	みそにくじゃが	ぶたにく あげはんぺん しろみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	ごまあぶら	
	とりそぼろとだいずのたまごやき	たまご　だいず とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ　さとう でんぷん	あぶら	
	ひじきのいろどりサラダ	まぐろ	ひじき		キャベツ　えだまめ とうもろこし		ごまドレッシング マヨドレッシング	
7 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		666
	とりごもくラーメンスープ	とりにく　えび いか　なるとまき		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	
	あげぎょうざ(2こ)	とりにく　ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
	くきわかめのシャキシャキサラダ	ハム	くきわかめ		もやし　きゅうり		パンパンジー ドレッシング	
8 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		619
	ぐだくさんおしむぎスープ	とりにく		にんじん　ブロッコリー	たまねぎ たもぎたけ	おしむぎ じゃがいも	あぶら	
	デミグラスハンバーグ	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	さとう		
	フィッシュハムサラダ	ぎょにくソーセージ			キャベツ　えだまめ とうもろこし		マヨドレッシング フレンチドレッシング	
11 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	とりちゃんこ	とりにく やきどうふ あわせみそ とうにゅう		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい えのきたけ にんにく　しょうが	でんぷんめん	あぶら ごまあぶら	
	おこのみやき	ひよこまめ		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あえ	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	
12 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		701
	おからのドライカレー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく おから		にんじん　オクラ トマト	たまねぎ　にんにく	さとう	オリーブオイル	
	ぽかぽかポタージュ	ウインナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん	かぶ　キャベツ	じゃがいも		
	さつまいものスイートフライ					さつまいも　さとう パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	
13 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		595
	ごじる	あぶらあげ　だいず しろみそ とうにゅう		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう たまねぎ ぶなしめじ			
	きんぴらつくね(2こ)	とりにく			たまねぎ　ごぼう しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	
	しらたきのピリからいため	ぶたひきにく		ピーマン　にんじん	とうもろこし しらたき　しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら	
	りんご(1／8)				りんご			
14 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	662
	じゃがいものコーンクリームに	とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム		ブロッコリー にんじん	ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ	あぶら	
	カラフルまめのオーロラソテー	ウインナー だいず　ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ れんこん	さとう	マヨドレッシング あぶら	
15 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		658
	だんごじる	とりにく あぶらあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ えのきたけ	すいとん		
	さばのみそに	さば　みそ				さとう　でんぷん		
	しゅんやさいのごまあえ			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま	

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(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	
18 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		586
	きのこのふわふわかきたまじる	とうふ　かまぼこ たまご		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ えのきたけ ぶなしめじ	でんぷん		
	さけバーグのわふうあんかけ	さけ たら しろみそ		あおじそ	たまねぎ れんこん	でんぷん　さとう	あぶら	
	たくあんあえ				キャベツ　きゅうり たくあん			
	がまごおりみかんゼリー				がまごおりみかんゼリー			
毎月１９日は　『食育の日』								
19 火	あいちを食べる学校給食の日　テーマ「高浜の郷土を感じる学校給食の日」							694
	とりめし　ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう			ごはん　さとう		
	はちはいじる	とうふ　ちくわ		にんじん　みつば	だいこん　ごぼう こんにゃく しいたけ　しょうが			
	れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ れんこん しいたけ	パンこ　でんぷん こむぎこ	あぶら	
	くりいりさつまいもあんの おにがわらもなか					さつまいも　さとう もなかのかわ	くり	
20 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		637
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく　いか えび		にんじん	たまねぎ　はくさい きくらげ　えだまめ しょうが　にんにく	さとう	ごまあぶら あぶら	
	ビーフンスープ	ベーコン なるとまき		チンゲンサイ	しろねぎ　たけのこ しいたけ　もやし にんにく	ビーフン	ごま　あぶら ごまあぶら	
	ぶたキムチコロッケ	ぶたにく			キムチ　たまねぎ	じゃがいも　パンこ でんぷん　さとう こむぎこ　こめこ	あぶら	
21 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		742
	ポークビーンズ	だいず ひよこまめ あかいんげんまめ ぶたにく　とうにゅう		にんじん　トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう		
	グリルチキン	とりにく				でんぷん　さとう		
	しらたまフルーツミックス				もも　りんご パイナップル	しらたまだんご		
25 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		637
	あいちのめぐみあじわいカレー	ぶたにく はっちょうみそ とうにゅう		ほうれんそう　トマト	たまねぎ れんこん エリンギ　しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	
	うずらたまごのくしフライ	うずらたまご だいずこ				パンこ　こむぎこ でんぷん　もちこ	あぶら	
	にんじんのいろどりサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	
26 火	なめし　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんのは		むぎごはん		593
	だいずたっぷりみそしる	とうふ　あぶらあげ しろみそ あわせみそ	わかめ	ねぎ	だいこん たまねぎ			
	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	でんぷん　さとう	あぶら	
	ちくわとコーンのしおこうじいため	とりひきにく ちくわ			えだまめ キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	
	ひとくちチーズ	チーズ						
27 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		649
	はっちょうみそマーボー	ぶたひきにく だいず　とうふ はっちょうみそ あかみそ		ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ　にんにく しょうが	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	たこがたたこやき	たこ		ねぎ	キャベツ　しょうが	こむぎこ　さとう	あぶら	
	バンサンスー			にんじん　トウミョウ	もやし	ビーフン　さとう	ごまあぶら	
28 木	レーズンロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			レーズンロールパン		613
	ポテトスープ	とりにく ひよこまめ		にんじん　パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さつまいも	あぶら	
	てりやきチキン	とりにく				でんぷん　さとう		
	りっちゃんのげんきサラダ	ハム　かつおぶし	しおこんぶ	にんじん　ミニトマト	きゅうり　キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブオイル	
29 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		658
	さんしょくビビンバのぐ	ぶたにく　あかみそ		チンゲンサイ あかピーマン	とうもろこし もやし にんにく　しょうが	さとう	ごまあぶら あぶら	
	かんこくふうわかめスープ	とうふ　なるとまき	わかめ　かんてん	にんじん　にら	たまねぎ たけのこ えのきたけ		ごま　ごまあぶら	
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	こむぎこ　はるさめ でんぷん　さとう こめこ	あぶら	

おしらせ

★　６年生：６(水)・７日(木)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。

19 回

★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12日(火):おからのドライカレー … 3年3組　小鷹　楓生 さん

11月26日(火):だいずたっぷりみそ汁 … 4年2組　猪俣　稜太 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。