

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとなるしよくひん	
1 火	ごはん		ツナいりあぶたまどん キャベツのしおこんぶいため りんご(かん)	ぎゅうにゅう, ツナ, なんと, あぶらあげ, たまご, ぶたに く, こんぶ	たまねぎ, にんじん , ごまつな , キャベツ , りんご	こめ, さとう, ごまあぶら, ご ま	677
2 水	あげパン (きなこ)		にくだんごスープ あおなのソテー みかん	きなこ, ぎゅうにゅう, にくだ んご, とうふ, とりにく	ほしいたけ, にんじん , はくさい , たまねぎ , ながねぎ , なら, エリンギ, とうもろこし, チンゲ ンサイ , みかん	パン, あぶら, さとう, はるさ め, ごまあぶら	610
4 金	ごはん		さつまじる いかのスタミナづけやき わかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, みそ, いか, わかめ	にんじん , だいこん , ごぼう, こん にやく, ながねぎ , きゅうり, キャベツ	こめ, さつまいも , さとう, ご まあぶら, ドレッシング	576
7 月	ごはん		ごじる たまごやきのそばろあんかけ ひじきのいために	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたに く, とうふ, みそ, あつやきた まご, とりにく, ひじき, さつ まあげ, あぶらあげ	はくさい , にんじん , ながねぎ , たまねぎ, いんげん	こめ, あぶら, さとう, かたく りこ	623
8 火	ごはん		じゃがいものみそしる とりにくのバーベキューソースかけ れんこんいりきんぴら	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶら あげ, みそ, とりにく	にんじん , たまねぎ, えのきた け, りんご, レモン, ごぼう, こん にやく, れんこん	こめ, じゃがいも, さとう, か たくりこ, あぶら, ごま	639
9 水	むぎごはん		あきやさいかレー キャベツとウインナーのソテー パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, ウインナー	たまねぎ, にんじん , しめじ, え のきたけ, キャベツ , パイナップ ル	こめ, むぎ, あぶら, さとい も, ルウ	686
10 木	ごはん		とりごぼうじる さばのやくみソースかけ おひたし(かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, とうふ, さば, かつお ぶし	ごぼう, にんじん , こんにやく, だいこん , ながねぎ , ほうれんそ う , はくさい , もやし	こめ, さとう, ごま	637
11 金	コッペパン (せわり)		ポトフ ツナペースト(マヨネーズ) フルーツミックス	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ	たまねぎ, にんじん , キャベツ , みかん, パイナップル, おうとう	パン, じゃがいも, マヨネーズ	657
14 月	ごはん		にらたまスープ やきシューマイ(2) なまあげとキャベツのみそいため	ぎゅうにゅう, なんと, たま ご, シューマイ, ぶたにく, な まあげ	たまねぎ, ながねぎ , にんじん , なら, キャベツ	こめ, かたくりこ, あぶら, さ とう	622
15 火	くろぎとうぱ ん		はくさいのクリームスープ アジナゲット(2) ポテトサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, アジナゲッ ト, ハム	にんじん , たまねぎ, はくさい , しめじ, ほうれんそう , きゅう り, とうもろこし	パン, あぶら, ルウ, じゃがい も, マヨネーズ	720
16 水	ごはん		にくどうふ にんじんシリシリ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, ツナ, たまご	はくさい , しらたき, ながねぎ , にんじん , みかん	こめ, あぶら, さとう, ごまあ ぶら	627
							25.8

11月

8日(火)「いい歯の日」献立

11月8日は「いい歯の日」です。
「い(1)い(1)歯(8)」
の語呂合わせから、1993年に日
本歯科医師会によって定められ
た記念日です。いい歯の日にち
なで、かみごたえのある食べ
物(とりにく、れんこんなど)
を入れた献立にしました。生涯
にわたって口からおいしく食べ
るためには、丈夫な歯が必要で
す。しっかりよくかんで食べま
しょう。



よくかんで食べると

まんぷくとかんじ て、たべすぎを ふせぐ	あたまのはたらき がよくなる
だえきがでて、 しょうかがよ くなる	だえきの はたらきで、 むしばよぼう

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

曜日	メニュー	献立	献立	献立	献立	献立
17 木	むぎごはん	マーボーカレー ししゃもフライ くきわかめのサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, ししゃもフライ, くきわかめ	たまねぎ, にんじん, たら, ながねぎ, キャベツ , きゅうり	こめ, むぎ, あぶら, ルウ, さとう, ドレッシング	713 たんぱく質(g) 29.6
18 金	ごはん	トックスープ ぶたにくとぜんまいのいためものナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ぶたにく, みそ	にんじん , ほししいたけ, たけのこ, だいこん, ながねぎ, ぜんまい , キムチ, もやし, ほうれんそう	こめ, あぶら, トック, ごまあぶら, さとう, ごま, ドレッシング	627 25.9
21 月	わかめごはん	のっぺいじる メンチカツ(ソース) ごまあえ	わかめ, ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, メンチカツ, ちくわ, あぶらあげ	こんにやく, にんじん, だいこん , しめじ, ながねぎ, こまつな, はくさい	こめ, さともいも, かたくりこ, あぶら, ごま, さとう	659 24.7
22 火	スパゲッティ(こほうそう)	ハッシュドポークソース かにかまとコーンのソテー りんご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, なまクリーム, かにかまぼこ	にんじん , たまねぎ, マッシュルーム, トマト, とうもろこし, キャベツ , りんご	パスタ, ルウ, さとう, バター	679 24.0
24 木	ごこくごはん	けんちんじる さけのソイネーズやき のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, さけ, のり	だいこん, にんじん , ごぼう, こんにやく, ながねぎ , えのきたけ, こまつな , もやし	こめ, ごこく, さともいも, あぶら, マヨネーズ, ドレッシング	610 28.2
25 金	コッペパン(せわり)	ニョッキスープ チリコンカン フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, だいず	たまねぎ, にんじん , セロリー, とうもろこし, ほうれんそう , ビーマン, みかん, パイナップル, りんご, ナタデココ	パン, ニョッキ, あぶら	594 23.6
28 月	ごはん	いもだんごじる ぶりのごまみそだれかけ にびたし	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, ぶり, みそ, さつまあげ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, はくさい, こまつな	こめ, いもだんご, さとう, かたくりこ, ごま	647 27.7
29 火	こないさんごむぎこしよくパン だいたくクリーム	まめとマカロニいりミネストローネ とりにくのマスタードやき だいこんサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう, ベーコン, レンズまめ, チーズ, とりにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ , トマト, だいこん , きゅうり	パン, だいたくクリーム, マカロニ, あぶら, さとう, ドレッシング	679 26.9
30 水	ごはん	はくさいとこなつなのみそしる あじのなんぼんづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, うちまめ, とうふ, みそ, あじ, ぶたにく	にんじん, はくさい, こまつな , しめじ, ながねぎ , たまねぎ, こんにやく	こめ, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも	668 28.2

24日(木)「和食の日」献立

11月24日は「いい日本食の日」とかけて、「和食の日」です。この日の給食は、和食の基本「だし」を味わう汁物「けんちん汁」にしました。秋の食材もたくさん使っています。味わって食べてみてください。



和食の基本「だし」

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！
食事の前後のあいさつには、食べ物(もの)の命をいただくことや、食事をつくるためにかわった人(ひと)たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



＜今月の地場産野菜＞
羽村市生産者 だいこん チンゲンサイ
瑞穂町生産者 にんじん ながねぎ はくさい ほうれんそう
さつまいも キャベツ こまつな