



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜 日	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょく ひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ご は ん		根菜入り味噌汁 いかの香味焼き 鶏肉とさつま芋の炒め煮	米, 砂糖, ごま油, さつまい も , 油	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, いか, 鶏肉	ごぼう, にんじん, だいこん , 長 ねぎ , しょうが, にんにく, たま ねぎ, こんにゃく, いんげん	749 37.4
2 木	コ ッ ペ パ ン (背 わ り)		ポトフ チリコンカン フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	パン, 油, じゃがいも, 砂 糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆, ウ インナー, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, キャベツ , にんにく, ピーマン, トマト, み かん, パイナップル, ナタデココ	746 35.3
6 月	ご は ん		呉汁 ほっけの南部焼き 肉団子とこんにゃくの煮物	米, じゃがいも, ごま, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, ほっけ, 肉団子	だいこん , 長ねぎ , ごぼう, にん じん, こんにゃく, いんげん	748 37.8
7 火	ご は ん		春雨の中華スープ さつま芋サラダ (マヨネーズ) パイナップル(缶)	米, はるさめ, さつまいも , マヨネーズ	牛乳, 鶏肉, 豆腐, ハム	もやし, にんじん, にら, 長ね ぎ , チンゲンサイ, たまねぎ, パ イナップル	753 25.3
8 水	揚 げ パ ン (砂 糖)		鶏肉と大豆のトマト煮 きのこのソテー みかん	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナ	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト, キャベツ , し めじ, えのき, みかん	750 32.5
9 木	麦 ご は ん	発 酵 乳	クッパスープ 春巻 チャプチェ	米, 麦, ごま油, 春巻, 油, はるさめ, 砂糖	発酵乳, 豚肉, 卵, 鶏肉	にんじん, たまねぎ, はくさい , にら, 長ねぎ , ピーマン	845 25.3
10 金	ご は ん		じゃが芋とわかめの味噌汁 さばの黒胡椒焼き きんぴらごぼう	米, じゃがいも, 砂糖	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚 げ, 味噌, さば, 豚肉, さつ まあげ	たまねぎ, えのき, 長ねぎ , し ょうが, にんにく, ごぼう, にん じん, こんにゃく	747 35.2
13 月	う ど ん (個 包 装)		五目うどんのつゆ かきあげ スイートポテト	うどん, かきあげ, 油, さつ まいも, 砂糖, バター	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 生ク リーム	にんじん, ごまつな , はくさい , 長ねぎ	760 22.3
14 火	ご は ん		おでん ししゃもの磯辺焼き(2) ゆで野菜(和風ドレッシング)	米, 油, ドレッシング	牛乳, ちくわ, イカボール, うずら卵, がんもどき, し しゃも, のり	だいこん , こんにゃく, ごまつ な , はくさい , えのき	728 28.8
15 水	麦 ご は ん		豆腐チゲ キャベツとコーンのソテー りんご	米, 麦, ごま油, ごま, 油	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鶏 肉	キムチ, はくさい , たまねぎ, に んじん, にら, 長ねぎ , キャベ ツ , とうもろこし, りんご	750 30.8
16 木	ご は ん		けんちん汁 厚焼き玉子 肉団子とれんこんの煮物	米, さといも, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 厚焼き 玉子, 肉団子	だいこん , にんじん, ごぼう, 長 ねぎ , こんにゃく, れんこん, い んげん	752 29.0

11月

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。こまめな手洗い、そして朝昼夕の食事を毎日バランスよくしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月8日はいい歯の日

虫歯がなく、しっかりかめる歯でいることは体全体の健康の為に大切なことです。よくかんで食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

かむことの効果

- 消化を助ける
- 太りにくくなる



- 頭のはたらきをよくする

- 歯並びをよくする



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。

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。

にち 日 ようび 曜日	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い		し　　ょ　　く　　ざ　　い　　り　　ょ　　う				えいようか	24日　和食の日
	し　　ゆ　　し　　ょ　　く つ　　け　　る　　も　　の	の　　み もの	お　　か　　ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょく ひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
17 金	丸　　パ　　ン (　横　わ　り　)		クラムチャウダー コロッケ(ソース) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	パン、じゃがいも、バター、ル ウ、コロッケ、油、ゼリー	牛乳、あさり、鶏肉、生クリー ム	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、いんげん、みかん、パ イナップル	776 29.3	11月24日は「11 (いい) 24 (日本食) の日」とかけて「和食の日」です。和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。 この日の給食は、発酵食品である味噌を使用した具だくさんの豚汁や、秋の食材を使用した献立です。旬を味わって食べてみてください。 29日　鶏肉の竜田揚げ 竜田揚げは、奈良県にある竜田川で見られる、もみじの美しさを表現しているといわれます。竜田揚げは、主に鶏肉や魚に、しょうゆやみりん、酒で下味をつけ、小麦粉や片栗粉などをまぶして揚げる料理で、ほんのり赤く仕上がります。また、赤みのある料理には、もみじおろし、もみじ焼きなど、もみじの名をつけるものもあります。 今月の地場産野菜 羽村市生産者 人参、きゅうり、大根、白菜、長葱 瑞穂町生産者 さつまいも、小松菜、キャベツ
20 月	麦　　ご　　は　　ん		トマトと玉子の中華スープ 豚肉とぜんまいの炒め物 わかめサラダ(玉葱ドレッシング)	米、麦、ごま油、砂糖、ごま、 ドレッシング	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、豚肉、 味噌、わかめ	たまねぎ、 長ねぎ 、チンゲンサイ、 トマト、ぜんまい、キムチ、 しょうが、にんにく、 キャベツ 、 にんじん 、きゅうり	752 35.1	
21 火	コ　　ッ　　ペ　　パ　　ン (　背　わ　り　)		マセドアンスープ ウインナーのバーベキューソースかけ チーズポテト	パン、油、砂糖、片栗粉、じゃ がいも	牛乳、鶏肉、ウインナー、チー ズ、生クリーム	たまねぎ、 キャベツ 、 にんじん 、 にんにく、りんご、とうもろこし	744 31.7	
22 水	ご　　は　　ん		きのこ汁 チキン南蛮 塩肉じゃが	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、 じゃがいも、ごま油	牛乳、油揚げ、豆腐、鶏肉、豚 肉	しめじ、なめこ、えのき、 長ねぎ 、 だいこん 、たまねぎ、 にんじん 、 こんにゃく、いんげん、にん にく	784 35.0	
24 金	ご　　は　　ん		豚汁 ますの和風きのこソースかけ 茎わかめの中華炒め	米、油、さといも、砂糖、片栗 粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、味 噌、ます、鶏肉、くきわかめ、 さつまあげ	だいこん 、 にんじん 、ごぼう、 長ねぎ 、 たまねぎ、しめじ、こんにゃく	750 39.2	
27 月	食　　パ　　ン		クリームリゾット ハンバーグのトマトソースかけ 大根サラダ(ソイドレッシング)	パン、米、バター、油、砂糖、 片栗粉、ドレッシング	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリー ム、ハンバーグ	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 ごまつな 、トマト、 キャベツ 、 だいこん 、きゅうり	728 31.7	
28 火	麦　　ご　　は　　ん		あぶたま丼 ひじきと大豆の煮物 パイナップル(缶)	米、麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、なると、油揚げ、 卵、ひじき、大豆	たまねぎ、 にんじん 、しょうが、 こんにゃく、いんげん、パイナッ プル	804 32.8	
29 水	ご　　は　　ん		打ち豆汁 鶏肉の竜田揚げ 煮浸し	米、じゃがいも、米粉、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、打ち豆、油揚げ、 豆腐、味噌、鶏肉、さつまあげ	にんじん 、 だいこん 、 長ねぎ 、 しょうが、 はくさい 、 ごまつな	835 41.1	
30 木	麦　　ご　　は　　ん		ハヤシシチュー オムレツ コールスロー(マヨネーズ)	米、麦、油、じゃがいも、ル ウ、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ、オムレツ	だいこん 、こんにゃく、 ごまつな 、 はくさい 、えのき	800 24.7	

11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



ご飯　汁物　主菜　副菜

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう



給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。