



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しょうずるおもなたべもの			えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火		ごはん (ひじきのり)	あつやきたまご きのこのちゅうかいため はるざるスープ	たまご ぶたにく とりにく ひじき	にんじん にんにく しめじ たけのこ さやいんげん まいたけ ねぎ さくらげ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん はるざる	598	24.4
2	水		ごはん	きゅうりのメンマあえ はっしょうさい ひとくちももまん	ぶたにく いか うずらたまご	きゅうり メンマ にんじん はくさい きぬさや たまねぎ もやし しよつが ほししいたけ たけのこ	ごはん ごまあぶら ごま さとう でんぶん こめあぶら こむぎこ こしあん	634	24.2
4	金		ココアパン	ハムチーズフライ フレンチサラダ コンスープ	チーズ ベーコン ハム スキムミルク きゅうにゅう なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン パンこ こむぎこ こめあぶら フレンチドレッシング	760	25.5
8	火		ごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ ごもくまめ まめふじる	ぶたにく だいず ちくわ あぶらあげ なた	レモン りんご たまねぎ にんにく にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく こめあぶら じゃがいも ふ	623	28.9
9	水		むぎごはん	カレー フルーツヨーグルト まめいりこざかな	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト だいず かたくちいわし ぎゅうにゅう	みかん パイン もも にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら カレー	695	25.8
10	木		よこわり まるパン	チーズインハンバーグ さんしょくソーダ スコッチクロス	とりにく ぶたにく チーズ ウインナー ベーコン だいず	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム セロリー	パン バター じゃがいも おおむぎ	586	24.8
11	金	多小 天真小	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) えびどうふ グレープゼリー	ぶたにく とうふ えび うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しよつが にんにく グリンピース	ごはん パンこ こめあぶら さとう でんぶん ゼリー こむぎこ	656	27.4
14	月		ごもくごはん	いわしのうめに みそきんぴら なめことたまごのスープ	いわし ぶたにく だいず みそ とりにく たまご なた	ごぼう にんじん なめこ こまつな うめ たけのこ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま こめあぶら でんぶん	702	30.1
15	火	東小	こめこ きなこパン	とりにくのマーメレードやき ごぼうサラダ ABCスープ	とりにく ハム ベーコン きなこ	ごぼう にんじん むきえだまめ キャベツ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし パセリ セロリー	パン ごま マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング マーメレードジャム	630	29.4
16	水	天真小	ごはん	エビカツ ミートボールシチュー ヨーグルト	エビ とりにく ぶたにく だいず スキムミルク ヨーグルト たら	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	ごはん パンこ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	725	26.7
17	木	東小	ごはん	ささかまのあまみそかけ よんしゅやさいのナムルふう いもにじる	ささかまぼこ みそ こんぶ ぎゅうにく	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こんにやく さといも こめあぶら	607	22.1
18	金		しょくパン (はちみつ& マーガリン)	ハムチーズピカタ うみのさちサラダ パンキンポタージュ	ハム チーズ たまご えび いか しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ	パン バター はちみつ サウザンアイランドドレッシング マーガリン	708	30.1
21	月	多小	ごはん	あかうおのしおこうじやき あぶらふじやが みかん	あかうお ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん みかん	ごはん じゃがいも あぶらふ こんにやく さとう こめあぶら	647	26.1
22	火		ごはん	とびうめチキン がめに しらたまだんごじる	とりにく	うめ にんじん ごぼう ねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ だいこん はくさい	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら しらたまもち こんにやく でんぶん	675	26.7
24	木		こめこ フォカッチャ (メーブルジャム)	きりぼしだいこんのサラダ あきあじシチュー ヨーグルト	かまぼこ とりにく チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ヨーグルト	きゅうり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン さとう ごまあぶら ごま さつまいも こめあぶら メーブルジャム	599	27.4
25	金		ごはん	ヒレカツ (たくじょうソース) マセドアンサラダ こめこワンタンスープ	ぶたにく ハム だいず とりにく たまご	たまねぎ えだまめ にんじん もやし とうもろこし ねぎ こまつな メンマ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら さつまいも マヨネーズ こめこワンタン	731	26.6
28	月		ごはん	ショーロンポー かいそうサラダ マーボーどうふ	ぶたにく あかつのまた あかつのまた わかめ しろきりんさい こんぶ ちくわ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ ほししいたけ えだまめ しよつが にんにく たけのこ	ごはん こむぎこ ごま あおじろドレッシング さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら	667	27.2
29	火		とうにゅう しょくパン (いちごジャム)	オムレツきのこソース クラムチャウダー	たまご あさり ベーコン なまクリーム スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	えのきたけ マッシュルーム ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	パン さとう じゃがいも バター いちごジャム	691	28.3
30	水		ごはん	ざぼトマトみそに ナムル かきたまじる	ざぼ みそ かまぼこ たまご なた	トマト こまつな もやし にんじん きぬさや ほししいたけ	ごはん ごま さとう かんこくナムルドレッシング でんぶん	599	23.6

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。	ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により、献立が変更 になる場合があります。	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1回当たりの平均</td> <td>660kcal</td> <td>26.6g</td> <td>21.7g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>	月平均栄養量				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1回当たりの平均	660kcal	26.6g	21.7g	2.7g
月平均栄養量																
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量													
1回当たりの平均	660kcal	26.6g	21.7g	2.7g												

11月給食だより

こんげつえいようもくひょう
バランスの良い食事をしよう

食べること=生きること 11月は「多賀城市食育推進月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?

平成17年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。11月は「多賀城市食育推進月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

— 今月の地場産品 —
にんじん ねぎ キャベツ
だいこん はくさい みそ

●献立表で □印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

