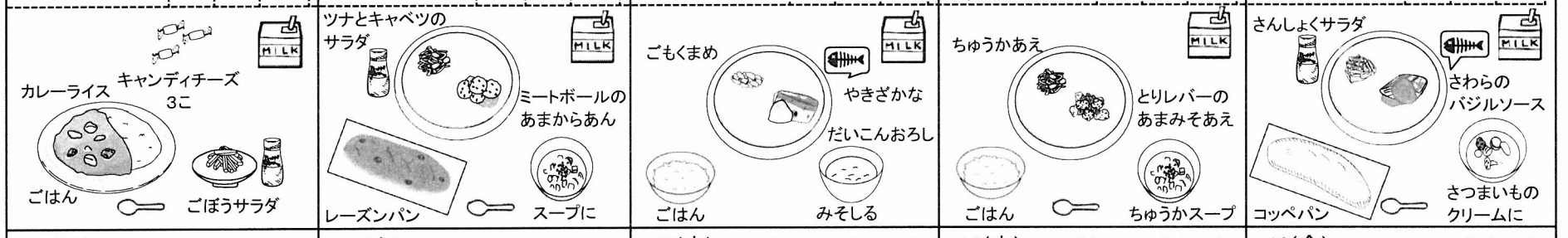


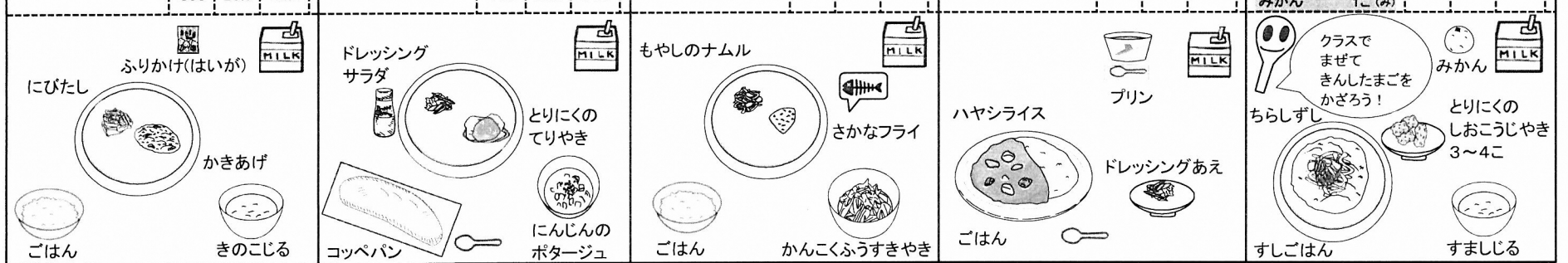
<p>1(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>たまご 20(あ) とりにく 10(あ) こうやどうふ(サイコロ) 6(あ) キャベツ 30(あ) にんじん 15(あ) むきえだまめ 3(あ) なましいたけ 2(あ) けずりぶし 2(あ) さけ 1(あ) あぶら 0.2(あ) さとう 1(あ) こいくちしょうゆ 2.5(あ) うすくちしょうゆ 2(あ) みりん 1(あ)</p> <p>さつまいものてんぷら</p> <p>さつまいも 20(き) でんぶん 1(き) こむぎこ 3(き) しお 0.02(き) あげあぶら 3(き)</p> <p>ほうれんそうのサラダ</p> <p>ローズハム 5(あ) ほうれんそう 30(あ) にんじん 3(あ) もやし 3(あ) あぶら 0.1(き) ドレッシング クラス1ぼん(かおりごま)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1こ(あ)</p> <p>838 32.6 24.9</p>	<p>2(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>かぶのクリームシチュー</p> <p>とりにく 30(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 30(あ) かぶ 20(あ) にんじん 10(あ) むきえだまめ 5(あ) しめじ 5(あ) とりがらスープ 6(あ) ポークパイオン 4(あ) ぎゅうにゅう 20(あ) こなチーズ 2(あ) バター 3(き) こむぎこ 3(き) あぶら 0.7(き) だししょうゆ 2(あ) なまクリーム 1(き) しお 0.4(き) さとう 0.15(き) こしょう 0.03(き) しろワイン 1(き)</p> <p>しろみざかなのマヨふうみやき</p> <p>ホキ(かくぎり) 50(あ) しお 0.2(き) こしょう 0.02(き) さけ 0.6(き) パセリ 0.8(あ) マヨネーズ 10(き) (ノンエッグ)</p> <p>こまつなのドレッシングあえ</p> <p>ささみフレーク 10(あ) こまつな 20(あ) にんじん 3(あ) こいくちしょうゆ 1.3(き) さとう 1.1(き) みりん 0.3(き) す 1(き)</p> <p>801 45.5 30.6</p>	<p>3(水) ぶんかひ 文化の日</p>	<p>4(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <p>ぶたにく 20(あ) にんにく 0.2(あ) しょうが 0.2(あ) いか 20(あ) キャベツ 55(あ) たけのこ(みず) 10(あ) にんじん 15(あ) チンゲンサイ 15(あ) なましいたけ 5(あ) さけ 0.5(き) あぶら 0.2(き) ごまあぶら 0.3(き) しお 0.16(き) こしょう 0.03(き) こいくちしょうゆ 3.4(き) みりん 1(き) でんぶん 2.7(き)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 3こ(あ) あげあぶら 6(き)</p> <p>あんにとろろ</p> <p>みかん(かん) 10(あ) バイン(かん) 10(あ) おとう(かん) 15(あ) ホワイトゼリー 30(き)</p> <p>773 30.1 26.2</p>	<p>5(金) ベビーパン はっこうにゅう(プレーン)</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>ベーコン 15(あ) にんにく 0.03(あ) スパゲティ(ハーフ) 30(き) たまねぎ 35(あ) えのきたけ 5(あ) なましいたけ 5(あ) オリブオイル 0.3(き) あぶら 0.5(き) こいくちしょうゆ 3.8(き) しろワイン 1(き) しお 0.1(き) こしょう 0.02(き)</p> <p>とりのからあげ</p> <p>とりにく 50(あ) しょうが 0.02(あ) こいくちしょうゆ 2.2(き) さとう 0.8(き) さけ 0.8(き) でんぶん 10(き) あげあぶら 5(き) ツナとわかめのサラダ</p> <p>ツナとわかめのサラダ</p> <p>ツナ 7(あ) ほしわかめ 0.3(あ) キャベツ 15(あ) きゅうり 5(あ) にんじん 3(あ) すりごま 0.6(き) こいくちしょうゆ 1.4(き) す 1(き) さとう 1.2(き) みりん 0.3(き)</p> <p>775 35.0 26.3</p>
--	---	-----------------------	--	--



<p>8(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>ぶたにく 25(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(あ) にんじん 20(あ) りんごピューレ 5(あ) しょうが 0.1(あ) とりがらスープ 6(あ) にんにく 0.05(あ) ポークパイオン 2(あ) あかワイン 1(あ) ウスターソース 1(あ) のうこうソース 1(あ) こいくちしょうゆ 1(あ) トマトケチャップ 3(あ) しお 0.1(あ) あぶら 0.2(き) こめカレーウ① 8(き) こめカレーウ② 8(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>やきがた 10(あ) ごぼう 10(あ) きゅうり 7(あ) ホールコーン 5(あ) にんじん 3(あ) しろうごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 0.8(き) さとう 0.4(き) あぶら 0.1(き) ドレッシング クラス1ぼん(かおりごま)</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>キャンディチーズ 3こ(あ)</p> <p>854 30.5 24.8</p>	<p>9(火) レーズパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープに</p> <p>ウインナ 10(あ) じゃがいも 50(き) たまねぎ 20(あ) キャベツ 30(あ) にんじん 15(あ) むきえだまめ 5(あ) とりがらスープ 8(あ) ポークパイオン 2(あ) しお 0.1(き) こしょう 0.02(き) うすくちしょうゆ 1.8(き) こいくちしょうゆ 0.6(き) しろワイン 1.5(き) さとう 0.25(き)</p> <p>ミートボールのあまからあん</p> <p>ミートボール 40(あ) でんぶん 8(き) あげあぶら 3(き) こいくちしょうゆ 2.6(き) さとう 1.5(き) みりん 0.7(き) しょうが 0.3(あ) でんぶん 0.3(き)</p> <p>ツナとキャベツのサラダ</p> <p>ツナ 5(あ) キャベツ 15(あ) きゅうり 5(あ) にんじん 3(あ) きりぼしだいこん 0.3(あ) ドレッシング クラス1ぼん(やさいいっぱいわふう)</p> <p>831 30.7 29.5</p>	<p>10(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる</p> <p>あぶらあげ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) とうふ 15(あ) さつまいも 25(き) にんじん 10(あ) たまねぎ 10(あ) こまつな 5(あ) あおねぎ 5(あ) けずりぶし 2(あ) うすくちしょうゆ 1.3(き) こいくちしょうゆ 0.8(き) みりん 1(き)</p> <p>やきざかな</p> <p>さば 12粒(あ) さけ 1(き) だいこんおろし</p> <p>だいこん 25(あ) けずりぶし 1(き) うすくちしょうゆ 0.8(き) みりん 1(き)</p> <p>ごもくまめ</p> <p>だいず 5(あ) にんじん 5(あ) れんこん 5(あ) ごぼう 5(あ) つきごんにやく 5(あ) けずりぶし 1(き) さけ 1(き) こいくちしょうゆ 1.5(き) さとう 0.7(き) みりん 0.5(き)</p> <p>792 36.6 23.1</p>	<p>11(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ぶたにく 10(あ) とうふ 20(あ) はるさめ 3(き) こまつな 10(あ) はくさい 15(あ) にんじん 5(あ) あおねぎ 5(あ) とりがらスープ 8(あ) しょうが 0.1(あ) しお 0.2(き) こしょう 0.02(き) うすくちしょうゆ 3.5(き) さけ 1(き) あぶら 0.2(き)</p> <p>とりレバーのあまみそあえ</p> <p>とりにく 35(あ) しょうが 0.2(あ) にんにく 0.06(あ) とりレバー(たつあげ) 8(あ) こいくちしょうゆ 0.6(き) さけ 0.6(き) でんぶん 7(き) あげあぶら 6(き) しろうごま 1(き) あかみそ 0.85(あ) さとう 0.75(き) ウスターソース 2.3(き) みりん 0.6(き) さけ 0.4(き)</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ローズハム 5(あ) にんじん 5(あ) たまねぎ 1(あ) きゅうり 15(あ) しろうごま 0.5(き) あぶら 0.1(き) うすくちしょうゆ 2(き) さとう 1(き) す 1.1(き) みりん 0.5(き) ごまあぶら 0.2(き) ようからし 0.02(き)</p> <p>813 29.9 28.1</p>	<p>12(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいものクリームに</p> <p>ベーコン 10(あ) マカロニ 5(き) (エルボ) さつまいも 40(き) たまねぎ 30(あ) にんじん 15(あ) しめじ 5(あ) むきえだまめ 5(あ) とりがらスープ 8(あ) ポークパイオン 3(あ) ぎゅうにゅう 20(あ) こなチーズ 2(あ) だっしふんにゅう 2(あ) バター 3(き) こむぎこ 4(き) あぶら 1(き) しお 0.35(き) こしょう 0.03(き) しろワイン 1(き) あぶら 0.2(き)</p> <p>さわらのバジルソース</p> <p>さわら 12粒(あ) レモンかじゅう 0.4(あ) バジル(チップ) 0.03(き) こいくちしょうゆ 3(き) さとう 2(き) す 1(き) でんぶん 0.2(き)</p> <p>さんしよくサラダ</p> <p>キャベツ 20(あ) きゅうり 10(あ) にんじん 5(あ) ドレッシング クラス1ぼん(サウザンアイランド) 1(き) さつまいものクリームに</p> <p>819 37.0 28.8</p>
--	--	---	---	--



<p>15(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>きのこじる</p> <p>とりにく 20(あ) とうふ 15(あ) さといも 15(き) なましいたけ 5(あ) しめじ 5(あ) えのきたけ 5(あ) にんじん 10(あ) まいたけ 5(あ) あおねぎ 5(あ) みりん 2(あ) さけ 1(あ) こいくちしょうゆ 2.5(あ) うすくちしょうゆ 1.4(あ) でんぶん 1(き) けずりぶし 2(あ) だしこんぶ 0.3(き)</p> <p>かきあげ</p> <p>ウインナ 10(あ) ひじき 0.3(あ) さつまいも 25(き) たまねぎ 15(あ) みつば 3(あ) こむぎこ 13(き) でんぶん 1(き) しお 0.1(き) あげあぶら 7(き)</p> <p>にびたし</p> <p>ひらてん 10(あ) はくさい 20(あ) こまつな 10(あ) けずりぶし 1(き) うすくちしょうゆ 1.2(き) さとう 0.8(き) みりん 0.5(き)</p> <p>ふりかけ</p> <p>ふりかけ 1ふくら(はいが)</p> <p>858 29.5 25.8</p>	<p>16(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんのポターージュ</p> <p>ベーコン 10(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 20(あ) にんじん 20(あ) ぎゅうにゅう 20(あ) こなチーズ 2(あ) なまクリーム 1(き) だっしふんにゅう 2(あ) とりがらスープ 8(あ) ポークパイオン 3(あ) バター 3(き) こむぎこ 3.5(き) あぶら 0.5(き) しお 0.3(き) こしょう 0.03(き) しろワイン 2(き)</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>とりにく 12粒(あ) しょうが 0.25(あ) さけ 1.2(き) こいくちしょうゆ 0.2(き) さとう 1(き) こいくちしょうゆ 1.8(き) でんぶん 1(き) でんぶん 0.2(き)</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>ローズハム 5(あ) キャベツ 25(あ) にんじん 5(あ) あぶら 0.1(き) ドレッシング クラス1ぼん(やさいいっぱいわふう)</p> <p>780 36.2 31.3</p>	<p>17(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんこくふうすきやき</p> <p>ぶたにく 25(あ) とうふ 30(あ) はくさい 30(あ) たまねぎ 20(あ) にんじん 5(あ) しめじ 5(あ) りんごピューレ 3(あ) はくさいキムチ 5(あ) すりごま 1(き) しょうが 0.2(あ) にんにく 0.1(あ) こいくちしょうゆ 5.6(き) さとう 2.4(き) さけ 0.9(き) あぶら 0.2(き)</p> <p>さかなフライ</p> <p>あじ 12粒(あ) さけ 1(き) こむぎこ 4(き) しお 0.07(き) こしょう 0.02(き) パンこ 6(き) あげあぶら 6(き)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし 20(あ) にんじん 5(あ) ほうれんそう 10(あ) しょうが 0.1(あ) すりごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 1.6(き) す 0.2(き) さとう 0.3(き) ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>793 34.6 23.9</p>	<p>18(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぶたにく 30(あ) じゃがいも 25(き) たまねぎ 60(あ) にんじん 20(あ) にんにく 0.1(あ) とりがらスープ 4(あ) ポークパイオン 1.5(あ) トマトケチャップ 5(あ) トマトピューレ 4(あ) ウスターソース 0.5(あ) のうこうソース 0.5(あ) あかワイン 1(あ) しお 0.05(き) こしょう 0.03(き) あぶら 0.2(き) こめハヤシルウ① 8(き) こめハヤシルウ② 7(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p>ドレッシングあえ</p> <p>ツナ 7(あ) キャベツ 20(あ) にんじん 5(あ) きゅうり 5(あ) さとう 1.2(き) みりん 0.3(き) す 1(き) プリン</p> <p>プリン 1こ(き)</p> <p>834 27.7 20.4</p>	<p>19(金) ぎゅうにゅう</p> <p>すましじる</p> <p>とりつくね 15(あ) とうふ 10(あ) ちらし(まぼ(こいし)) 5(あ) ちらし(まぼ(こいし)) 5(あ) こまつな 7(あ) えのきたけ 5(あ) にんじん 5(あ) けずりぶし 2(あ) だしこんぶ 0.3(き) うすくちしょうゆ 3.5(き) さけ 1(き) みりん 1(き) しお 0.15(き)</p> <p>すしごはん</p> <p>こめ 65(き) す 11(き) さとう 6.5(き) しお 0.65(き) ちらしずし</p> <p>こうやどうふ(ほそぎり) 2(あ) ちりめんじゃこ 1(あ) にんじん 10(あ) ごぼう 5(あ) れんこん 5(あ) さやいんげん 3(あ) ほししいたけ 0.2(あ) けずりぶし 1(き) だしこんぶ 0.2(き) さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5(き) さけ 0.5(き) きんしたまご 15(あ)</p> <p>みかん</p> <p>みかん 1こ(あ)</p> <p>850 37.1 24.4</p>
--	---	---	--	---



<p>22(月) 振りかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>23(火) きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p>	<p>24(水) ごはん ぎゆうにゆう みそおでん とりにく 15(あ) ししゃも 20(あ) うずらたまご 20(あ) もやしのごまず あつあげ 25(あ) ささみフレーク 8(あ) ちくわ 20(あ) もやし 20(み) じゃがいも 45(き) きゅうり 5(み) だいこん 30(み) しろうごま 0.2(き) いたこんにやく 20(き) すりごま 0.4(き) けずりぶし 2(き) うすくちしょうゆ 1.2 あかみそ 4(あ) さとう 1(き) こいくちしょうゆ 1(き) す 0.8 みりん 1(き) さとう 2(き) あぶら 0.2(き)</p> <p>ひじきのつくだに ひじき 1 こなかつお 0.5 ゆかりこ 0.3 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 1 さとう 0.8</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 789 40.5 20.7</p>	<p>25(木) ぎゆうにゆう あかだし とうふ 25(あ) こめ 65(き) ぶたにく 10(あ) とりにく 10(あ) あぶらあげ 5(あ) あぶらあげ 3(あ) ほしわかめ 0.3(あ) にんじん 5(み) えのきたけ 7(み) ごぼう 5(み) なめこ 7(み) つきこんにやく 10 みつば 5(み) けずりぶし 1 けずりぶし 2(き) さけ 1 はつちようみそ 4(あ) こいくちしょうゆ 4 あかみそ 4(あ) しお 0.15 しろみそ 2(あ) みりん 1 あぶら 0.2(き)</p> <p>いかリングあげ いかリング 40(あ) ゆずあえ しょうが 0.3(み) はくさい 25(み) カレーこ 0.1(き) ほうれんそう 10(み) こいくちしょうゆ 1.7(き) ゆずかじゆ 0.3(み) さけ 1(き) うすくちしょうゆ 1.2 でんぶん 10(き) さとう 0.3(き) あげあぶら 10(き) みりん 1</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 809 36.8 27.9</p>	<p>26(金) パーガーパン ぎゆうにゆう マカロニスープ ハンバーグ ベーコン 7(あ) ハンバーグ 1(き) ウインナ 15(あ) トマトケチャップ 4.8 マカロニ 6(き) さとう 0.8(き) (アルファベット) ウスターソース 0.8 キャベツ 30(み) のうこうソース 0.8 たまねぎ 30(み) でんぶん 0.2(き) にんじん 10(み) キャベツサラダ あぶら 0.2(き) キャベツ 25(み) とりがらすープ 7(き) きゅうり 5(み) ポークブイオン 4(き) にんじん 5(み) しろワイン 1(き) しお 0.2 こしょう 0.03 ドレッシング クラス1ぼん うすくちしょうゆ 3(き) (サウザンアイランド)</p> <p>スライスチーズ スライスチーズ 1(あ)</p> <p>パンに ぐとチーズを はさんで たべよう!</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 820 36.2 34.6</p>
		<p>もやしのごまず ひじきのつくだに やきししゃも 2ひき みそおでん</p>	<p>ゆずあえ いかリングあげ 3~4こ クラスで まぜてね!</p>	<p>キャベツサラダ ハンバーグ スライスチーズ マカロニスープ パーガーパン</p>

<p>29(月) ごはん ぎゆうにゆう さつまじる とりにく 15(あ) あぶらあげ 5(あ) さつまいも 30(き) だいこん 15(み) にんじん 10(み) ごぼう 8(み) あおねぎ 5(み) つきこんにやく 10(き) あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ) けずりぶし 2</p> <p>ぶたヒレのソースふうみ ぶたヒレにく 1(あ) でんぶん 8.35(き) あげあぶら 3(き) しょうが 0.2(み) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.5 さとう 1.1(き) ウスターソース 3.8</p> <p>おひたし ほうれんそう 30(み) えのきたけ 7(み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2(き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくろ</p> <p>ミニデザート ミニゼリー 1(き) (みかん)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 778 31.2 17.1</p>	<p>30(火) コッペパン ぎゆうにゆう ビーンズシチュー きびなごのからあげ ぶたにく 20(あ) だいず 7(あ) きびなご 20(あ) じゃがいも 45(き) しお 0.1 たまねぎ 30(み) こしょう 0.01 にんじん 15(み) でんぶん 4(き) しめじ 3(み) あげあぶら 2(き) むきえだまめ 5(み) とりがらすープ 5(き) ポークブイオン 1.5 あかワイン 1 こめこハヤシルウ① 5(き) ブロッコリーのサラダ こめこハヤシルウ② 5(き) ブロッコリー 20(み) ホールコーン 10(み) トマトケチャップ 3.5 ホールコーン 10(み) トマトピューレ 3(み) あぶら 0.1(き) ウスターソース 0.3 マヨネーズ クラス1ぼん(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 803 37.9 29.3</p>
--	--

おひたし (みかん)
はなかつお
さつまじる
ミニデザート
ぶたヒレのソースふうみ
ごはん
コッペパン
ビーンズシチュー
きびなごのからあげ

【栄養三色】

赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

【11月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
816	16.9	28.9	428	4.1	356	0.58	0.65	36

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

令和3年11月
太子町学校給食だより

こんげつ 今月の こんだてしょうかい 献立紹介

11月は「和ごはん月間」

11月24日 和食の日

給食の天然だし

給食センターでは和食献立の日は朝一番に「だし」をとることから始まります。約1100人分のみそ汁を作る大きなお鍋に山盛りの削り節を入れると調理室が「だし」の香りでいっぱいになります。この「だし」で汁物や煮物、おひたしなどを作ります。すまし汁の時には昆布との合わせだしにしています。

いろいろな味や香りが関わっている天然だしならではの味の深さを感じてほしいと思います。



日本で昔から食べられてきた「和食」は、主食のご飯と肉や魚や大豆、野菜のおかずで栄養のバランスが優れています。日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「和食」は自然を大切にし、食べ物や料理で季節や地域の風土、行事などを表現する伝統的な食文化です。

食育の日 19日

ちらしずし 秋から冬の旬の「れんこん」が入っています。

すましじる 紅葉の形の「かまぼこ」が入っているよ。さがしてね。

とり肉の塩こうじ焼き「こうじ」はしょうゆやみそのもとにもなる発酵食品です。

みかん 太子町特産のみかんです。

和食の日 24日

みそおでん 日本を代表する調味料、みそを使った煮物です。

ひじきの佃煮 日本は無機質の豊富な海藻を食べる世界でも数少ない国です。