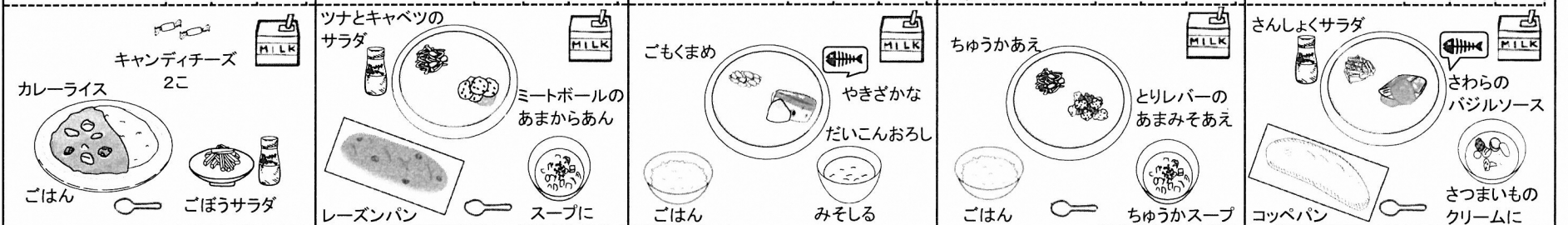


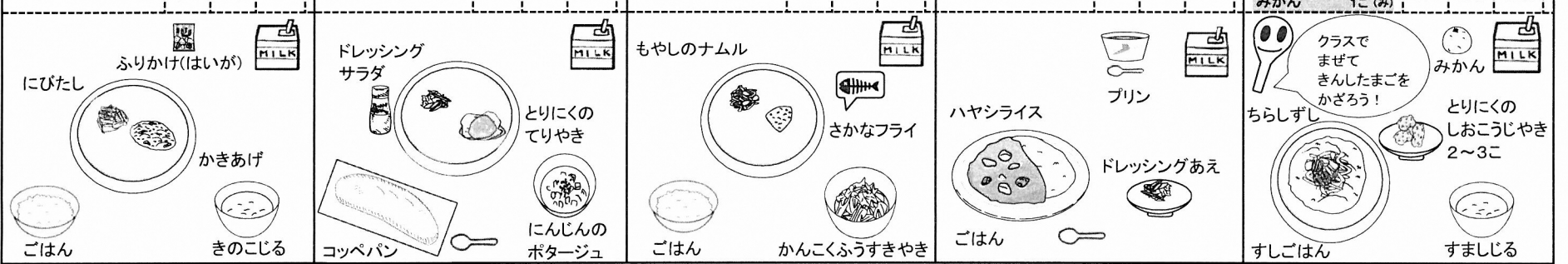
<p>1(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>こうやどうふのたまごとし</b></p> <p>たまご 20(あ) とりにく 10(あ) こうやどうふ(サイコロ) 6(あ) キャベツ 30(み) にんじん 15(み) むきえだまめ 3(み) なましいたけ 2(み) けずりぶし 2 さけ 1 あぶら 0.2(き) さとう 1(き) こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1</p> <p><b>さつまいものてんぷら</b></p> <p>さつまいも 20(き) でんぶん 1(き) こむぎこ 3(き) しお 0.02 あげあぶら 3(き)</p> <p><b>ほうれんそうのサラダ</b></p> <p>ローズハム 5(あ) ほうれんそう 30(み) にんじん 3(み) もやし 3(み) 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><b>ヨーグルト</b></p> <p>ヨーグルト 1こ(あ)</p> <p>kcal 670 27.1 21.1</p>	<p>2(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>かぶのクリームシチュー</b></p> <p>とりにく 30(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 30(み) かぶ 20(み) にんじん 10(み) むきえだまめ 5(み) しめじ 5(み) とりがらスープ 6 ポークパイオン 4</p> <p><b>しろみざかなのマヨふうみやき</b></p> <p>ホキ(かくぎり) 50(あ) しお 0.2 こしょう 0.02 さけ 0.6 パセリ 0.8(み) マヨネーズ 10(き) (ノンエッグ)</p> <p><b>こまつなのドレッシングあえ</b></p> <p>さきみフレック 10(あ) こまつな 20(み) にんじん 3(み) こいくちしょうゆ 1.3 さとう 1.1(き) みりん 0.3 す 1</p> <p>とりがらスープ 2(あ) こなチーズ 2(あ) パター 3(き) こむぎこ 3(き) あぶら 0.7(き) だしふんにゅう 2(あ) なまクリーム 1(き) しお 0.4 さとう 0.15(き) こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>628 36.0 25.1</p>	<p>ぶんかひ</p> <p>文化の日</p>		<p>4(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ちゅうかどんぶり</b></p> <p>ぶたにく 20(あ) にんにく 0.2(み) しょうが 0.2(み) いか 20(あ) キャベツ 55(み) たけのこ(みず) 10(み) にんじん 15(み) チンゲンサイ 15(み) なましいたけ 5(み) さけ 0.5 あぶら 0.2(き) ごまあぶら 0.3(き) しお 0.16 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.4 みりん 1 でんぶん 2.7(き)</p> <p><b>あげぎょうざ</b></p> <p>ぎょうざ 2こ(あ) あげあぶら 6(き)</p> <p><b>あんにんどうふ</b></p> <p>みかん(かん) 10(み) パイン(かん) 10(み) おとう(かん) 15(み) ホワイトゼリー 30(き)</p> <p>647 23.7 20.4</p>	<p>5(金) ベビーパン はっこうにゅう(プレーン)</p> <p><b>きのこスパゲティ</b></p> <p>ベーコン 15(あ) にんにく 0.03(み) スパゲティ(ハーフ) 30(き) たまねぎ 35(み) えのきたけ 5(み) なましいたけ 5(み) オリーブオイル 0.3(き) あぶら 0.5(き) こいくちしょうゆ 3.8 しろワイン 1</p> <p><b>とりのからあげ</b></p> <p>とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み) にんにく 0.02(み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8(き) でんぶん 10(き) あげあぶら 5(き)</p> <p><b>ツナとわかめのサラダ</b></p> <p>ツナ 7(あ) ほしわかめ 0.3(あ) キャベツ 15(み) きゅうり 5(み) にんじん 3(み) すりごま 0.6(き) こいくちしょうゆ 1.4 す 1 さとう 1.2(き) みりん 0.3</p> <p>601 27.4 19.4</p>
---	--	-------------------------	--	--	---



<p>8(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>ぶたにく 25(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) にんじん 20(み) りんごピューレ 5(み) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 6 にんにく 0.05(み) ポークパイオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめこカールウ① 8(き) こめこカールウ② 8(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>やきぶた 10(あ) ごぼう 10(み) きゅうり 7(み) ホールコーン 5(み) にんじん 3(み) しろうごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 0.8 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><b>キャンディチーズ</b></p> <p>キャンディチーズ 2こ(あ)</p> <p>648 24.1 20.4</p>	<p>9(火) レーズンパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>スープに</b></p> <p>ウインナ 10(あ) じゃがいも 50(き) たまねぎ 20(み) キャベツ 30(み) にんじん 15(み) むきえだまめ 5(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 2 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.6 しろワイン 1.5 さとう 0.25(き)</p> <p><b>ミートボールのあまからあん</b></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 さとう 1.5(き) みりん 0.7 しょうが 0.3(み) でんぶん 0.3(き)</p> <p><b>ツナとキャベツのサラダ</b></p> <p>ツナ 5(あ) キャベツ 15(み) きゅうり 5(み) にんじん 3(み) きりぼしだいこん 0.3(み) ドレッシング クラス1ぼん(やさしいっぱいわふう)</p> <p>649 24.7 24.2</p>	<p>10(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>みそしる</b></p> <p>あぶらあげ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) どうふ 15(あ) さつまいも 25(き) たまねぎ 10(み) こまつな 5(み) あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)</p> <p><b>やぎざかな</b></p> <p>さば 10(あ) さけ 1</p> <p><b>だいこんおろし</b></p> <p>だいこん 25(み) けずりぶし 1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1</p> <p><b>ごもくまめ</b></p> <p>だいず 5(あ) にんじん 5(み) れんこん 5(み) ごぼう 5(み) つきこんにやく 5(き) けずりぶし 1 さけ 1 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.7(き) みりん 0.5</p> <p>627 30.2 20.2</p>	<p>11(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ちゅうかスープ</b></p> <p>ぶたにく 10(あ) どうふ 20(あ) はるさめ 3(き) こまつな 10(み) はくさい 15(み) にんじん 5(み) あおねぎ 5(み) とりがらスープ 8 しょうが 0.1(み) しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 あぶら 0.2(き)</p> <p><b>とりレバーのあまみそあえ</b></p> <p>とりにく 35(あ) しょうが 0.2(み) にんにく 0.06(み) とりレバー(たつあげ) 8(あ) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.6 でんぶん 7(き) あげあぶら 6(き) しろごま 1(き) あかみそ 0.85(あ) さとう 0.75(き) ウスターソース 2.3 みりん 0.6 さけ 0.4</p> <p><b>ちゅうかあえ</b></p> <p>ローズハム 5(あ) にんじん 5(み) きりぼしだいこん 1(み) きゅうり 15(み) しろごま 0.5(き) あぶら 0.1(き) うすくちしょうゆ 2 さとう 1(き) す 1.1 みりん 0.5 ごまあぶら 0.2(き) ようからし 0.02</p> <p>634 24.2 23.4</p>	<p>12(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>さつまいものクリームに</b></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(み) にんじん 15(み) しめじ 5(み) むきえだまめ 5(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3</p> <p><b>さわらのバジルソース</b></p> <p>さわら 10(あ) レモンかじゅう 0.4(み) バジル(チップ) 0.03 こいくちしょうゆ 3 さとう 2(き) す 1 でんぶん 0.2(き)</p> <p><b>さんしよくサラダ</b></p> <p>キャベツ 20(み) きゅうり 10(み) にんじん 5(み) ドレッシング クラス1ぼん(サウザンアイランド)</p> <p>644 29.8 23.9</p>
---	--	---	---	---



<p>15(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>きのこじる</b></p> <p>とりにく 20(あ) どうふ 15(あ) さといも 15(き) なましいたけ 5(み) しめじ 5(み) えのきたけ 5(み) にんじん 10(み) ましいたけ 5(み) あおねぎ 5(み) みりん 2 さけ 1 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 1.4 でんぶん 1(き) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3</p> <p><b>かきあげ</b></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(み) みつば 3(み) こむぎこ 13(き) でんぶん 1(き) しお 0.1 あげあぶら 7(き)</p> <p><b>にびたし</b></p> <p>ひらてん 10(あ) はくさい 20(み) こまつな 10(み) けずりぶし 1 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.8(き) みりん 0.5</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1ふくら(はいが)</p> <p>672 24.0 21.7</p>	<p>16(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>にんじんのポターージュ</b></p> <p>ベーコン 10(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 20(み) にんじん 20(み) ぎゅうにゅう 20(あ) こなチーズ 2(あ) なまクリーム 1(き) だしふんにゅう 2(あ) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3</p> <p><b>とりにくのてりやき</b></p> <p>とりにく 10(あ) しょうが 0.25(み) さけ 1.2 こいくちしょうゆ 0.2 さとう 1(き) こいくちしょうゆ 1.8 みりん 1 でんぶん 0.2(き)</p> <p><b>ドレッシングサラダ</b></p> <p>ローズハム 5(あ) キャベツ 25(み) にんじん 5(み) あぶら 0.1(き) ドレッシング クラス1ぼん(やさしいっぱいわふう)</p> <p>619 29.5 26.2</p>	<p>17(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>かんこくふうすきやき</b></p> <p>ぶたにく 25(あ) どうふ 30(あ) はくさい 30(み) たまねぎ 20(み) にんじん 5(み) しめじ 5(み) ひとこんにやく 3(み) りんごピューレ 3(み) すりごま 1(き) しょうが 0.2(み) にんにく 0.1(み) こいくちしょうゆ 5.6 さとう 2.4(き) さけ 0.9 あぶら 0.2(き)</p> <p><b>さかなフライ</b></p> <p>あじ 10(あ) さけ 1 こむぎこ 4(き) しお 0.07 こしょう 0.02 パンこ 6(き) あげあぶら 6(き)</p> <p><b>もやしのナムル</b></p> <p>もやし 20(み) にんじん 5(み) ほうれんそう 10(み) しょうが 0.1(み) すりごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 1.6 す 0.2 さとう 0.3(き) ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>619 27.7 20.1</p>	<p>18(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ハヤシライス</b></p> <p>ぶたにく 30(あ) じゃがいも 25(き) たまねぎ 60(み) にんじん 20(み) にんにく 0.1(み) とりがらスープ 4 ポークパイオン 1.5 トマトピューレ 4(み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2(き) こめこハヤシルウ① 8(き) こめこハヤシルウ② 7(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p><b>ドレッシングあえ</b></p> <p>ツナ 7(あ) キャベツ 20(み) にんじん 5(み) きゅうり 5(み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2(き) みりん 0.3 す 1</p> <p><b>プリン</b></p> <p>プリン 1こ(き)</p> <p>656 22.4 18.0</p>	<p>19(金) ぎゅうにゅう</p> <p><b>すましじる</b></p> <p>とりつくね 15(あ) どうふ 10(あ) ちらし(まぼこ(もみ)) 5(あ) ちらし(まぼこ(ちゅう)) 5(あ) こまつな 7(み) えのきたけ 5(み) にんじん 5(み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 みりん 1 しお 0.15</p> <p><b>すしごはん</b></p> <p>こめ 65(き) す 11 さとう 6.5(き) しお 0.65</p> <p><b>ちらしずし</b></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(み) ごぼう 5(み) れんこん 5(み) さやいんげん 3(み) ほししいたけ 0.2(み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.2 さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5 さけ 0.5 みりん 2 きんしたまご 15(あ)</p> <p><b>みかん</b></p> <p>みかん 1こ(み)</p> <p>652 29.5 20.5</p>
---	--	---	---	--



<p>22(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>そばろに</b> ぎゅうミンチ 20 (あ) ひらてん 10 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 さとう 1.4 (き) みりん 1 こいくちしょうゆ 3.7 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>ちくわの いそべあげ</b> ちくわ 2 (あ) あおのり 0.05 (あ) でんぶん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 3 (き)</p> <p><b>からしあえ</b> ささみフレーク 5 (あ) キャベツ 25 (み) こまつな 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 よからし 0.05</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal ㎎ ㎎ 618 25.0 17.6</p>	<p>23(火) きんろうかんしゃ ひ</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p>	<p>24(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>みそおでん</b> とりこ 15 (あ) うずらたまご 20 (あ) あつあげ 25 (あ) ちくわ 20 (あ) じゃがいも 45 (き) だいこん 30 (み) いたこにやく 20 けずりぶし 2 あかみそ 4 (あ) こいくちしょうゆ 1 みりん 1 さとう 2 (き) あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>やきししゃも</b> ししゃも 10 (あ)</p> <p><b>もやしのごます</b> ささみフレーク 8 (あ) もやし 20 (み) きゅうり 5 (み) しろごま 0.2 (き) すりごま 0.4 (き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) す 0.8</p> <p><b>ひじきのつくだに</b> ひじき 1 (あ) こなかつお 0.5 (あ) 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 (き)</p> <p>602 30.3 16.9</p>	<p>25(木) ぎゅうにゅう</p> <p><b>あかだし</b> とうふ 25 (あ) ぶたにく 10 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) えのきたけ 7 (み) なめこ 7 (み) みつば 5 (み) けずりぶし 2 はつちょうみそ 4 (あ) あかみそ 4 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p><b>かやくごはん</b> こめ 65 (き) とりこ 10 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 5 (み) ごぼう 5 (み) つきごんにやく 10 けずりぶし 1 さけ 1 こいくちしょうゆ 4 しお 0.15 みりん 1 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>いかリングあげ</b> いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (あ) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 さけ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 10 (き)</p> <p><b>ゆずあえ</b> はくさい 25 (み) ほうれんそう 10 (み) ゆずかじゅう 0.3 (み) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.3 (き) みりん 1</p> <p>624 29.4 23.2</p>	<p>26(金) バーガーパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>マカロニスープ</b> ベーコン 7 (あ) ウインナ 15 (あ) マカロニ (アルファベット) 6 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらすープ 7 ポーキューン 4 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3</p> <p><b>ハンバーグ</b> ハンバーグ 1 (あ) トマトケチャップ 4.8 さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 のこうソース 0.8 でんぶん 0.2 (き)</p> <p><b>キャベツサラダ</b> キャベツ 25 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)</p> <p><b>スライスチーズ</b> 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>664 30.4 29.8</p>
---	--	--	---	---

<p>からしあえ</p> <p>ちくわの いそべあげ 2こ</p> <p>ごはん そばろに</p>	<p>もやしのごます</p> <p>ひじきの つくだに</p> <p>やきししゃも 1びき</p> <p>みそおでん</p>	<p>ゆずあえ</p> <p>クラスでまぜてね!</p> <p>いかリングあげ 2~3こ</p> <p>かやくごはん</p> <p>あかだし</p>	<p>スライスチーズ</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>バーガーパン</p> <p>マカロニスープ</p>
---	--	--	---

<p>29(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>さつまじる</b> とりこ 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) つきごんにやく 10 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) けずりぶし 2</p> <p><b>ぶたヒレのソースふうみ</b> 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><b>おひたし</b> 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><b>ミニデザート</b> ミニゼリー 1 (き) (みかん)</p> <p>614 25.7 15.0</p>	<p>30(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>ビーンズシチュー</b> ぶたにく 20 (あ) だいず 7 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 3 (み) むきえだまめ 5 (み) ポーキューン 1.5 あかワイン 1 こめハヤシウ① 5 (き) こめハヤシウ② 5 (き) トマトケチャップ 3.5 トマトピューレ 3 (み) ウスターソース 0.3 のこうソース 0.3 しお 0.05 こしょう 0.03 でんぶん 0.5 (き) あぶら 0.4 (き)</p> <p><b>きびなごのからあげ</b> きびなご 20 (あ) しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 4 (き) あげあぶら 2 (き)</p> <p><b>ブロッコリーのサラダ</b> ローズハム 10 (あ) ブロッコリー 20 (み) ホールコーン 10 (み) あぶら 0.1 (き) マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>630 30.2 24.1</p>
---	--

<p>おひたし</p> <p>はなかつお</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>ミニデザート (みかん)</p> <p>ぶたヒレのソースふうみ</p> <p>コッペパン</p> <p>ビーンズシチュー</p>
---	---

**【栄養三色】**

赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物  
黄 (き) 熱や力のもとになる食べ物  
緑 (み) 体の調子を整える食べ物

※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・かに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 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
636	17.3	30.5	384	3.1	288	0.46	0.57	29

※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%

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

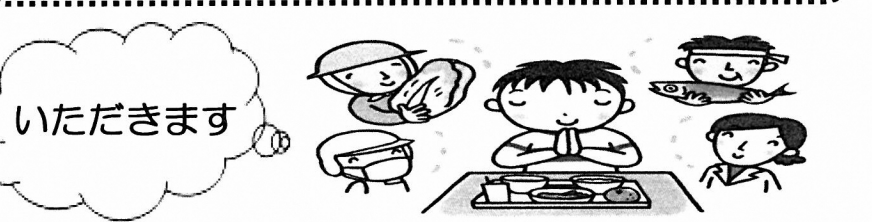
11月は「和ごはん月間」

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、主食のごはんと肉や魚や大豆、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、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。