



# 11がつの給食こんだて予定表

<くめあて>



小学校

日	こんだてめい		<きいろ>	<あか>	<みどり>	エネルギー (種別)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳	おまけ	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品		
1 金			ジャーマンスープ ツナサラダ チーズ	こめ)バター(オリーブオイル) じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ チーズ	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり パセリ	604 給食では皆さんの体の成長に合わせて配食量を決めています。栄養のバランスを考えて自分に合った量を食べましょう。
5 火			こうやどうふのたまごとじどん こまつなごまあえ	こめ)むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かまぼこ あぶらあげ たまご	たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	581 高野豆腐は、一度豆腐を凍らせてから乾燥させた、日本に昔から伝わる保存食です。カルシウムや鉄分が多いのが特長です。
6 水			カレーうどん コーンサラダ	こめ)パン うどん あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう がたにく かまぼこ	しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン レモン	622 温かいうどんがうれしい季節になりました。今日は、しっかりと「だし」に「カレー粉」を加えたカレーうどんです。
7 木			わかめスープ デジカルビ	こめ)むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ がたにく みそ	えのきだけ たまねぎ ねぎ キャベツ ビーマン にんじん もやし にんにく	602 わかめには、鉄やカルシウムが多く含まれます。韓国では、誕生日に、この栄養たっぷりのスープを食べる習慣があるそうです。
8 金			きびなごのたつたあげ きりぼしだいこんのあえもの とうふのみそしる	こめ)さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ きびなご ハム	たまねぎ えのきだけ ねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	606 今日は「いい歯の日」です。かめばかむほどあごが鍛えられて、歯や歯ぐきが丈夫になります。しっかりと食べて食べましょう。
11 月			ふくおかけんさんきのこスパゲティ チップスサラダ	こ)とうパン スパゲティ オリーブオイル さとう ポテトチップス あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	えのきだけ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり	603 今日のスパゲティには福岡県産のきのこが使われています。きのこには骨を強くするビタミンDが多いので、しっかりと食べてほしいです。
12 火			ジャージャンどうふ ワントンスープ	こめ)むぎ ワンタン あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく がたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ どうみょう きくらげ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	602 ジャージャン豆腐に入っているのは「厚揚げ」です。「厚揚げ」は、豆腐を油で揚げたもので、表面はやや固く、中は柔らかいです。
13 水			ミネストローネ セルフサンド (ポテトやさいサラダ・チーズ)	しよくパン マカロニ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいた ツナ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり コーン	611 かぜを予防するためには、1に手洗い、2に栄養です。そして、しっかりと睡眠をとって、かぜに負けない体をつくっていきましょう。
14 木			がたにくとじゃがいものにももの だいこんとみずなのごまずあえ	こめ)むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう がたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん みずな だいこん きゅうり	571 「水菜(みずな)」はもともと京都で栽培されていたので、「京菜(きょうな)」とも呼ばれます。シャキシャキした歯ごたえが特徴です。
15 金			あじのレモンじょうゆやき そくせきづけ はくさいのみそしる	こめ)さつまいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あじ みそ	はくさい たまねぎ しめじ レモン キャベツ こまつな にんじん たくあん	577 生のレモンを絞り、皮を刻んで汁(あじ)を漬け込んで焼いたレモン醤油焼き。岡垣産のレモンのさわやかな風味を味わいましょう。
18 月			コーンホワイトスープ ひじきとブロッコリーのサラダ りんごジャム	けんさんむぎパン りんごジャム じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン ハム ひじき	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー	619 ブロッコリーは11月から3月くらいまでが旬です。ビタミンが多く、免疫力を高めるので、この季節にしっかりと食べてほしい野菜です。
19 火			おからだんごのみそしる れんこんきんぴら	こめ)むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく おから みそ がたにく	しょうが にんじん ねぎ はくさい しいたけ れんこん こんにやく いんげん	582 鶏ミンチにおからを混ぜ、よくこねて作ったおから団子のみそ汁です。調理員さん手作りのおから団子は、ヘルシーでやさしい味わいです。
20 水			チャンポン だいがくいも	キャラットパン ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう みずあめ	ぎゅうにゅう てんぱら かまぼこ がたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン きくらげ ねぎ	627 大学芋は、油で揚げたさつまいもに甘いタレをからめて作ります。食物繊維やビタミンCが多いさつまいもを味わいましょう。
21 木			ひきにくとまめのカレー フルーツヨーグルト	こめ)むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター(マーガリン)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がたにく だいた レンズまめ チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト パナナ パイン みかん もも	646 豆にはたんぱく質、ビタミン、鉄、食物繊維などがたっぷり含まれています。今日のカレーには、大豆とレンズ豆が入っています。
22 金			【和食の日・岡垣の日給食】 さわらのしおやき しばさんやさいのおひたし だいこんとかいわれのみそしる みかん	こめ)さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	だいこん かいわれだいこん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん みかん	584 11月24日は「いい日本食」ということで「和食の日」に制定されています。だしのうまみや旬の食材を使った和食を味わいましょう。
25 月			こめこのシチュー ほうれんそうとコーンのソテー いちご&マーガリン	ワンローフパン こめこ いちごジャム マーガリン じゃがいも あぶら パター	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん チーズ ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ グリンピース	623 冷たい牛乳を飲むとお腹も冷たくなってしまいますね。一気に飲まずに、ひとくちずつ、かむようにゆっくり飲んでみましょう。
26 火			【埼玉県の郷土料理】 おっきりこみ かぶのサラダ	こめ)むぎ さといも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにやく ねぎ きゅうり キャベツ かぶ ゆず	582 今日は、埼玉県産の料理を味わいましょう。今年7月に発行された新しい1万円札の肖像になった「渋沢栄一」のふるさとです。
27 水			パンネのミートソース アーモンドサラダ	クレスントロール パンネマカロニ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう きゅうにく がたにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	623 パンネは、パンの先の形に似ているので、この名前になりました。ミートソースがよくからんで、おいしいバスタです。
28 木			さばのおろしかけ がたじる	こめ)むぎ さといも あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ とうふ みそ さば	にんじん だいこん はくさい ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	665 私たちの食事には、大豆製品が欠かせません。今日の給食に使われている豆腐、油揚げ・みそすべで大豆から作られています。
29 金			おでん はくさいのかぼすあえ なっとう	こめ)さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ てんぱら あつあげ こんが なっとう	だいこん こんにやく はくさい キャベツ にんじん かぼす	605 おでんに入っている里芋は、日本で米より早く栽培されていたそうです。縄文時代には主食だったという説があります。

のついたものは、おかがきまち (またはおかがきまちしょうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。  
※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。