



11月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和3年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
1 加茂西小6年なし ごはん 大根のみそ汁 さわらの照り焼き 五目きんぴら 牛乳 油揚げ 豆腐 さわら さつま揚げ 牛乳 ごはん 米油 砂糖 にんじん こんにやく 大根 長ねぎ しめじ ごぼう たけのこ さやいんげん 小 579kcal/28.17g 中 755kcal/33.5g	2 加茂西小6年なし ソフトめん ミートソース ブロッコリーとハムのサラダ 牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム 牛乳 ソフトめん 米油 ルウ にんじん 玉ねぎ もやし セロリ キャベツ きゅうり フロッコリー にんにく しょうが 小 704kcal/29.87g 中 896kcal/37.3g	3 文化の日  ごはん 大根のオイスターソース煮 ちくわのいそべ揚げ きざみづけ 牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ 青のり 牛乳 ごはん 米油 砂糖 小麦粉 ごま 大根 小松菜 たけのこ にんじん きくらげ きゅうり キャベツ たくあん にんにく しょうが 小 583kcal/22.57g 中 756kcal/27.2g	4 丸パン レンズ豆のベジカレースープ 白身魚フライ フレンチサラダ 牛乳 中学のみ スイーツ レンズ豆 鶏肉 たら 牛乳 (チーズ) 丸パン 米油 砂糖 セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 小 590kcal/25.57g 中 787kcal/32.7g	5 ごはん 厚揚げのみそ汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 牛乳 厚揚げ さば ひじき さつま揚げ 牛乳 ごはん 砂糖 米油 大根 にんじん 長ねぎ しめじ さやいんげん 小 602kcal/31.67g 中 774kcal/37.9g
8 ごはん ハヤシシチュー 切干大根のツナサラダ 牛乳 豚肉 生クリーム ツナ ごはん ジャがいも 米油 砂糖 ごま ルウ にんじん 玉ねぎ マカロニ 切干大根 小松菜 もやし しょうが にんにく 小 619kcal/21.47g 中 794kcal/26.5g	9 大麦めん きのこ汁 もち入りいなり 野菜のごまネースあえ 牛乳 豚肉 油揚げ 牛乳 大麦めん もち カレージ ヌーズ ごま えのきたけ しめじ しいたけ 白菜 にんじん 長ねぎ れんこん ごぼう ほうれん草 コーン キャベツ 小 687kcal/26.97g 中 836kcal/33.0g	10 ごはん 大根のオイスターソース煮 ちくわのいそべ揚げ きざみづけ 牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ 青のり 牛乳 ごはん 米油 砂糖 小麦粉 ごま 大根 小松菜 たけのこ にんじん きくらげ きゅうり キャベツ たくあん にんにく しょうが 小 583kcal/22.57g 中 756kcal/27.2g	11 コッパン あさりのコンソメスープ ドライカレー コーンサラダ 牛乳 ベーコン あさり 豚肉 大豆 ウィンナー 牛乳 コッパン 米油 ルウ キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン きゅうり にんにく しょうが 小 614kcal/26.57g 中 824kcal/34.9g	12 ごはん おでん カップ納豆 小松菜の炒め物 牛乳 がんもどき ちくわ さつま揚げ 昆布 納豆 牛乳 ごはん 里芋 米油 大根 にんじん こんにやく 小松菜 キャベツ 小 560kcal/22.27g 中 725kcal/25.8g
15 ごはん 野菜のしおスープ 豚キムチ炒め りんご 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳 ごはん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 にんじん ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 いら にんにく しょうが りんご 小 593kcal/23.47g 中 785kcal/28.9g	16 ゆでうどん 五目あんかけ汁 さつまいもと大豆の揚げがらめ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 牛乳 ゆでうどん 片栗粉 さつまいも 米油 砂糖 ごま にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 しいたけ 小松菜 小 687kcal/23.47g 中 873kcal/28.9g	17 ごはん れんこんのみそ汁 さばのしょうが煮 おひたし 牛乳 厚揚げ さば かつお節 牛乳 ごはん 砂糖 にんじん れんこん 長ねぎ キャベツ えのきたけ しょうが もやし 小松菜 小 626kcal/27.87g 中 777kcal/31.2g	18 食パン いちごジャム かぼちゃのクリームスープ ハンバーグ じゃがいもがけ きのこ青菜のソテー 牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 生クリーム 牛乳 食パン ルウ 米油 砂糖 ジャム にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ エリンギ 小松菜 もやし コーン 小 696kcal/25.77g 中 946kcal/33.1g	19 食育の日 イエローバターライス マルミタコ(マグロとトマトのスープ) ポリョ・アサド(鶏の焼き物) インサダ・デ・サカリア(インサダ) アルビ牛乳 (スペイン) マグロ 鶏肉 牛乳 ごはん バター ジャがいも 米油 にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく 夏みかん 小 617kcal/25.47g 中 786kcal/30.8g
22 加茂西小 振替休業日	23 勤労感謝の日  ごはん 高野豆腐の玉子とし なめだけあえ しらすと海苔のふりかけ 牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 しらす かつお節 のり 牛乳 ごはん ジャがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 にんじん しいたけ 玉ねぎ もやし さやいんげん えのきたけ キャベツ 小 614kcal/27.57g 中 786kcal/34.1g	24 ごはん 車麩のみそ汁 さんまの紅葉煮 れんこんきんぴら 牛乳 豆腐 さんま さつま揚げ 牛乳 ごはん 車麩 米油 砂糖 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん 小 589kcal/22.47g 中 764kcal/27.1g	25 米粉パン ほうれん草 ミネストローネ オムレツ しょうゆフレンチ 牛乳 ベーコン 鶏卵 ハム 牛乳 米粉パン ジャがいも バター 米油 マカロニ ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ トマト ほうれん草 もやし にんにく 小 629kcal/25.57g 中 846kcal/33.3g	26 ごはん 秋野菜のカレー チーズ入り福神漬けあえ 牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 ごはん さつまいも 米油 ルウ ごま にんじん 玉ねぎ しめじ れんこん 大根 りんご キャベツ きゅうり しょうが にんにく 小 686kcal/20.47g 中 883kcal/24.9g
29 ごはん 豆腐ときのこのくず汁 いわしのおかか煮 ごま和え 牛乳 豆腐 豚肉 いわし 牛乳 ごはん 米油 砂糖 片栗粉 ごま 白菜 にんじん しめじ まいたけ えのきたけ しいたけ キャベツ ほうれん草 もやし 小 605kcal/25.07g 中 796kcal/32.0g	30 中華めん 塩ラーメンスープ れんこん入りしゅうまい 中華あえ 牛乳 豚肉 わかめ 牛乳 中華めん ごま油 砂糖 しゅうまい にんじん もやし 小松菜 長ねぎ れんこん たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ 小 588kcal/25.37g 中 772kcal/32.1g	日 予定など こんだて ※食材等の状況により、献立 内容を変更することがありま す。ご了承ください。 赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をとのえる 小 エネルギー/たんぱく質	19日(金) 食育の日 献立 ～世界の料理を味わおう*冬季オリパラ給食*～ ～冬季五輪に向け、「オリパラ給食」をお届けします。 夏季とは また違った国の料理をお楽しみに！ さて、11月は、「スペイン」の料理が登場です。 スペインには、魚介や野菜を使った料理がたくさんあり ます。情熱の国にピッタリな、明るい色のメニューに なりました。ぜひ、自でも味わって食べましょう。	