

令和2年

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

※11/20(金)は1~4年生は校外学習の予定のため給食はなしです。
しかし、コロナウイルスの感染状況次第で校外学習が中止になり、給食に変更した場合は発注の関係から1~4年生はデザートなしのメニューになります。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18
	中学校	C=エネルギー 750	P=タンパク質 32.0	F=脂質 22.0

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
		<p>文化の日</p>			
あか	ぎゅうにゅう、ゆしどうふ、ふたにく、ちきあぎ		ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、ウインナー、とりにく、ハム	ぎゅうにゅう、たまご、ふたにく、あつあげ、なると	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ふたにく、もずく
き	米飯、あぶら		パン、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、さとう	米飯、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう	米飯、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ
みどり	ねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、こまつな		たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリ、しめじ、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり	ほうれんそう、しめじ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にんにく、しょうが	はくさい、だいこん、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、コーン、しょうが
小学校	C 519 P 23.1 F 13.8		C 545 P 21.3 F 19.3	C 537 P 20.9 F 16.8	C 537 P 23.2 F 13.5
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、白大豆、白いんげん豆	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、きんたまご、フリメン、こんぶ、ホキ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム、チーズ、たまご、ヨーグルト
き	米飯、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	米飯、じゃがいも、あぶら、バター、こもぎこ、ドレッシング	米飯、さとう、あぶら、ごま	米、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、たまごなしマヨネーズ	米、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、たまごなしマヨネーズ、ホットケーキミックス、バター、はちみつ、ココア、チョコチップ
みどり	だいこん、れんこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、しめじ、にんにく、ウーシパウダー、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、えだまめ、キャベツ	こんにゃく、にんじん、はくさい、ながねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、いんげん	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、もやし、ほうれんそう、パセリ	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、こまつな、にんにく、きゅうり、キャベツ
小学校	C 530 P 19 F 14.5	C 810 P 21.4 F 39.1	C 593 P 23.6 F 19.5	C 603 P 27.9 F 21.7	C 624 P 22.2 F 25.9
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 5、6年生のみ
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、さかなずりみ	ぎゅうにゅう、ふたにく、こんぶ、あつあげ、かまぼこ、フリメン、わかめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ふたにく、みそ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ひじき、ハム、とりにく、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、みそ、たまご、ツナ、とうにゅう
き	米、むぎ、べいにも、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	米飯、あぶら、さとう	米飯、はるさめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	米、むぎ、あぶら、バター、さとう	米飯、さといも、ふ、油、タルト
みどり	にんじん、しいたけ、きくらげ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、にら、えだまめ	とうがん、にんじん、こんにゃく、こまつな、もやし、きゅうり	にんじん、チンゲンサイ、しめじ、しょうが、キャベツ、赤ピーマン、たまねぎ、にんにく	にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんにく、えだまめ、もやし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、キャベツ、にら、りんご
小学校	C 540 P 19.8 F 16.4	C 528 P 21.6 F 14.2	C 514 P 20.9 F 12.5	C 585 P 22.6 F 22.7	C 673 P 26.9 F 19.4
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	<p>勤労感謝の日</p> <p>毎日 はたらいてくれて ありがとう</p>				
あか	ぎゅうにゅう、ふたにく、なかみ、ポーク、とうふ	ぎゅうにゅう、ふたにく、なかみ、ポーク、とうふ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ベーコン	ぎゅうにゅう、ふたにく、なると、かつおぶし、だいたい	ぎゅうにゅう、ふたにく、いんげん豆、だいず、青のり、たまご
き	米飯、あぶら、さとう	米飯、あぶら、さとう	米飯、さといも、あぶら、さつまいも、さとう	うどん、あぶら、ごま、さとう、ラード、パン粉、かたくりこ、こもぎこ、水あめ	米、あぶら、じゃがいも、かたくりこ
みどり	キャベツ、しいたけ、しょうが、にんじん、もやし、こまつな	キャベツ、しいたけ、しょうが、にんじん、もやし、チンゲンサイ、もやし、しめじ、にんにく	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、しめじ、にんにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、にんにく、干物大根、かぼちゃ	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、コーン、にんにく、ほうれんそう
小学校	C 511 P 21.8 F 15.3	C 539 P 20.1 F 14.6	C 509 P 21.1 F 22	C 642 P 22.8 F 24.2	
こ ん だ て	30(月)	<p>《 今月のきゅうしよくひょう 》 かんしゃして たべよう! 生産者さん ドライバーさん 調理員さん</p> <p>給食</p> <p>給食はたくさん の人によって 作られます。</p> <p>残さず食べて くれたら うれしいな♪</p> <p>自然の恵みや作ってくれた人への 感謝の心を忘れないようにしましょう。</p> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさま</p>			
	あか	ぎゅうにゅう、たまご、ふたにく			
き	米飯、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま				
みどり	ながねぎ、コーン、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、かんでん				
小学校	C 552 P 22.1 F 14.6				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。