

令和3年

11月の予定献立表



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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490



※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

《欠食予定》

8日(月) 城辺小全学年
15日(月) 西城小全学年

こ ん だ て	1(月) べにいもタルト無償提供	2(火) 文化の日献立	3(水)	4(木) 11月3日みかんの日	5(金) 津波防災の日
	べにいもタルト カルシウムたっぷりごはん たまねぎのみそしる	おうとう さばのしょうがに もずくのたきこみごはん にくだんごスープ	【文化の日】 	みかん キャベツのようふうしらあえ こくとうミルクあげパン オクラのコンソメスープ	ネーブル いわしかんろに せんぎりイリチー むぎごはん すいとん
	小学校 C 789 P 30.7 F 27.1 中学校 C 948 P 37.4 F 31.7	小学校 C 663 P 28.4 F 21.6 中学校 C 800 P 34.4 F 25.2		小学校 C 649 P 24.4 F 27.5 中学校 C 507 P 19.8 F 29.3	小学校 C 708 P 29.7 F 20.2 中学校 C 867 P 35.9 F 23.8
こ ん だ て	8(月) いい歯の日	9(火) いもくじ天ぷら無償提供 ミーバイ無償提供	10(水)	11(木)	12(金) 紅いもペースト無償提供
	カルフィッシュ カルシウムたっぷりごはん わかめスープ	ネーブル いもくじてんぷら むぎごはん ミーバイのみそしる	(めん) ひやしちゅうか キャベツのソテー	ネーブル オクラのあえもの むぎごはん キャベツとぶたにくのカレー	◎(除去食対応) べにいものカップケーキ むぎごはん ぶたやさいどん とうふのみそしる
	小学校 C 627 P 30 F 18.7 中学校 C 770 P 36.3 F 22.1	小学校 C 722 P 34.3 F 17.3 中学校 C 857 P 42.6 F 19.5	小学校 C 595 P 22.8 F 18.3 中学校 C 727 P 27.5 F 21.4	小学校 C 646 P 20.7 F 20.6 中学校 C 789 P 24.6 F 24.5	小学校 C 658 P 24.2 F 14.9 中学校 C 812 P 29.2 F 16.9
こ ん だ て	15(月) 七五三	16(火)	17(水) れんこんの日	18(木)	19(金) 食育の日～秋田県～
	かまぼこのてんぷら ちらしずし あさりのみそしる	ネーブル バターナッツかぼちゃとチーズのサラダ ウイナードック ポークシチュー	みかん いそあえ むぎごはん なすとかぼちゃのにくみそどん れんこんのどろみじる	ネーブル レインボーサラダ ぶりのみりんづけ カルシウムたっぷりごはん くろごまのみそしる	いぶりがっこのポテトサラダ めんとやさい ◎除去食対応(めだまやき) よこてやきそば きりたんぼじる
	小学校 C 625 P 28.9 F 13.3 中学校 C 744 P 32.8 F 15	小学校 C 845 P 28.4 F 33.5 中学校 C 1041 P 34.3 F 39.3	小学校 C 673 P 27.1 F 17.3 中学校 C 846 P 32.8 F 20.3	小学校 C 671 P 30 F 23.1 中学校 C 823 P 36.2 F 27.6	小学校 C 684 P 27.1 F 24.9 中学校 C 837 P 32.2 F 29.7
こ ん だ て	22(月) 勤労感謝の日献立	23(火) 【勤労感謝の日】 いつもありがとう♪	24(水) 和食の日	25(木)	26(金) 紅いも無償提供
	とりにくとだいこんのあまからに とうふしゅうまい おせきはんぷうごはん けんちんじる	 いつもありがとう♪	だいずとやさいのもの さわらのネギマヨやき むぎごはん とうがんのすましじる	たまねぎのみそマヨサラダ チキンのパジルチーズやき ストロベリージャム コッペパン こんさいのトマトクリームスープ	パッションフルーツゼリー むぎごはん(はるさめいため) はるさめいためどん だいがくいも ハワイヤのみそしる
	小学校 C 660 P 25.7 F 22.6 中学校 C 793 P 30.6 F 25.9		小学校 C 693 P 30.7 F 24.3 中学校 C 852 P 37.2 F 28.9	小学校 C 727 P 30.1 F 32 中学校 C 908 P 37.5 F 39.2	小学校 C 631 P 19.9 F 12.7 中学校 C 770 P 24.1 F 14.4
こ ん だ て	29(月)	30(火)	<p>栄養指導目標：食べ物と健康について考えよう</p> <p>糖質、脂質、塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります</p> <p>このままで大丈夫？</p> <p>適度な運動</p> <p>野菜摂取</p> <p>腹八分</p>		
	みかん かぼちゃコロッケ きびごはん チキンピーズ	グレープフルーツ カレーそば はくさいのあえもの			
	小学校 C 763 P 24.2 F 25.1 中学校 C 970 P 29.2 F 30.4	小学校 C 697 P 27.5 F 22.6 中学校 C 853 P 33.7 F 27.2			
					<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>* べにいもタルト *</p> <p>提供日：11月1日</p> <p>* いもくじ天ぷら *</p> <p>提供日：11月9日</p> <p>* ミーバイ *</p> <p>提供日：11月9日</p> <p>* 紅芋ペースト *</p> <p>提供日：11月12日</p> <p>* 紅いも *</p> <p>提供日：11月26日</p> <p>「県産お菓子の魅力発信事業補助金」や「農林水産業応援プロジェクト」を活用して提供いただきました。</p>