

令和5年
11月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

こ ん だ て	<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> 		<p>1(水) 野沢菜の日</p> <p>にんじんとカリフラワーのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>てづくりのざわなふりかけ</p> <p>おぎごはん</p> <p>とうがんととりにくのにつけ</p>	<p>2(木) 文化の日献立、みかんの日献立</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくのこうみやき</p> <p>クファージュシー</p> <p>ゆしどうふじる</p>	<p>3(金) 文化の日、みかんの日</p> 	
	小学校	C 608 P 23.1 F 18.2	C 606 P 27 F 20.8			
	中学校	C 747 P 28 F 21.3	C 755 P 33.1 F 24.5			
こ ん だ て	<p>6(月) 11/5津波防災の日献立</p> <p>◎(除去食対応)フータンチャー</p> <p>牛乳</p> <p>いわしおかに</p> <p>おぎごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>7(火) 鍋の日</p> <p>なすのしょうがやき</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>おぎごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p>	<p>8(水) いい菌の日</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>くりもとレーズンのサラダ</p> <p>ウインナーのマスタードいため</p> <p>ナン</p> <p>チキンとセロリのスープ</p>	<p>9(木)</p> <p>だいこんとチーズのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>(カルシウムたっぷりごはん) (マーボーキャベツ)</p> <p>マーボーキャベツどん</p> <p>ほうれんそうとほろもろのスープ</p>	<p>10(金) 11/11麺の日献立</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>(めん)(ルウ)</p> <p>カレーそば</p> <p>パパイヤのぶたしゃぶサラダ</p>	
	小学校	C 706 P 32.3 F 23.2	C 653 P 25.1 F 21.7	C 509 P 16.9 F 20.3	C 663 P 24.5 F 20.2	C 719 P 33 F 22
	中学校	C 869 P 39.4 F 27.7	C 798 P 30.5 F 26	C 626 P 20.2 F 24.5	C 824 P 30.1 F 24.2	C 883 P 40.9 F 26.6
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>やさいちゃんぶるー</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>おぎごはん</p> <p>えのきのみそしる</p>	<p>14(火)</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>牛乳</p> <p>パインゼリー</p> <p>きなこあげパン</p> <p>あさりのコンソメスープ</p>	<p>15(水) 七五三、昆布の日</p> <p>クープイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>ネーブル</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>おせきはんふうごはん</p> <p>ホキのみそしる</p>	<p>16(木)</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>(おぎごはん)(タコミート) (やさいとチーズ)</p> <p>タコライス</p> <p>ブロッコリーのスープ</p>	<p>17(金) レンコンの日</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>あつあげのねぎみそやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>こまつなのすましじる</p>	
	小学校	C 614 P 25.1 F 17.3	C 646 P 22.6 F 22.5	C 633 P 28.6 F 18.6	C 677 P 29.2 F 22.9	C 605 P 22.7 F 16.1
	中学校	C 744 P 29.7 F 19.4	C 804 P 27.7 F 27.5	C 791 P 36.2 F 23.1	C 834 P 36.1 F 27.5	C 764 P 29.6 F 20.1
こ ん だ て	<p>20(月) ピザの日</p> <p>オクラとはくさいのあえもの</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくのピザソースやき</p> <p>えだまめピラフ</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>21(火) 食育～兵庫県～</p> <p>フルーツヨーグルト☆くらまめいり</p> <p>牛乳</p> <p>(おぎごはん) (とんかつのデミグラスソースがけ)</p> <p>かつめし</p> <p>じゃぶ</p>	<p>22(水) 勤労感謝の日献立</p> <p>ごぼうとぎゅうにくのしぐれに</p> <p>牛乳</p> <p>だいずと豆腐のフライ</p> <p>おぎごはん</p> <p>もずくのすましじる</p>	<p>23(木) 勤労感謝の日</p>  <p>いつもありがとう♪</p>	<p>24(金) かつお節の日、和食の日</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>おいしいだいふく</p> <p>さんまみぞれに</p> <p>カルシウムたっぷりごはん</p> <p>とうがんとンブシー</p>	
	小学校	C 651 P 27.5 F 25.6	C 880 P 24.9 F 42	C 716 P 27.6 F 25.7		C 755 P 28.2 F 25.2
	中学校	C 915 P 42 F 40.3	C 1101 P 30 F 52.3	C 854 P 32.3 F 29		C 887 P 32.9 F 28
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>ピリカラきゅうり</p> <p>牛乳</p> <p>ネーブル</p> <p>(めん)(にくみそ)</p> <p>じゃーじゃーめん</p> <p>アーサのちゅうかスープ</p>	<p>28(火)</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>くらまふととりにくのナゲット</p> <p>(カルシウムたっぷりごはん)</p> <p>ポークカレー</p> <p>(カレールー)</p>	<p>29(水)</p> <p>ブロッコリーのわふういため</p> <p>牛乳</p> <p>ネーブル</p> <p>ちくわのゆかりやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>ちんげんさいのごまみそしる</p>	<p>30(木)</p> <p>かいそうとチキンのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>サーモンフライ</p> <p>こくとらパン</p> <p>グラタンふうマカロニのミルクに</p>	<p>《欠食予定》</p> <p>2日 城辺小全学年</p> <p>6日 福嶺小全学年</p> <p>13日 福嶺小全学年</p> <p>24日 西城小全学年</p> 	
	小学校	C 646 P 28.4 F 20.6	C 759 P 26.6 F 27.1	C 663 P 26.8 F 20.9	C 725 P 31.3 F 26.1	
	中学校	C 793 P 34.6 F 24.5	C 958 P 33.8 F 33.4	C 834 P 33.9 F 26.2	C 882 P 36.5 F 29.9	