

# 平成30年 11月の予定献立表

下地調理場  
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらき
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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク F=脂質		
	小学	24.0 g	21.3 g
	中学	30.0 g	27.3 g

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。

こ ん だ て	<h2>好き嫌いで給食を残している人はいませんか？</h2> <p>みんなの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。 食べ物を大切に、苦手なものも頑張って食べましょうね！ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？</p>		1(木)	2(金)	
あ か き み ど り	<p>「いただきます」とは…</p>  <p>「ごちそうさま」とは…</p> 	<p>「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来るので、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくさってありがとう」という意味です。</p>	<p>1(木) 麦ご飯 パパイヤ煮つけ グルクンの甘酢揚げ ほうれん草の白あえ かき 牛乳</p>	<p>2(金) ひじきごはん あさりの味噌汁 さんまの甘酢かけ みかん 牛乳</p> <p><b>残量調査</b></p>	
こ ん だ て	<p>5(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キーマカレー</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ヨーグルトサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p><b>残量調査</b></p>	<p>6(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きびご飯</li> <li>なつとうみそ</li> <li>冬瓜の煮物</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>バナナ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>7(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>酢豚</li> <li>にらたまスープ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ネーブル</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>8(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>トマトと卵のスープ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ネーブル</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>9(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭わかめご飯</li> <li>むかしのコロッケ</li> <li>大根汁</li> <li>きんぴら</li> <li>かき</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>下地中 2年 職場体験</p>
あ か き み ど り	<p>牛乳、とりにく、とりレバー、ウイナー、こいくちしょうゆ、チリメン</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、カルシウム米、グラニュー糖、カレーパウダー、油</p> <p>水、たまねぎ、にんじん、コン、ケール、トマト、ダイズカット、油、にんにく</p> <p>E 646 P 24.3 F 20.1 E 797 P 29.3 F 23.9</p>	<p>牛乳、なつとう、みそ、げずりぶし、びんなが、鶏肉もも、皮つき(若鶏)</p> <p>3、おかわり、精白もちきび、三温糖、ごま、総菜油、油</p> <p>油、水、とうがんにんじん、いんげん、こんにゃく、モーウイ、きゅうり、バナナ</p> <p>E 604 P 22.9 F 16.1 E 741 P 27.7 F 18.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、とうふ、たまご、花かつお</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、カルシウム米、でんぶ、三温糖、油、はるさめ</p> <p>油、たまねぎ、にんにく、たけのこ、にんじん、きくらげ、ピーマン、しいたけ</p> <p>E 625 P 25.7 F 17.6 E 767 P 31.3 F 20.7</p>	<p>牛乳、とりにく、たまご、シーチキ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、カルシウム米、こむぎこ、油、三温糖、ごま、マヨネーズ</p> <p>水、トマト、たまねぎ、きくらげ、ごぼう、こまつな、きゅうり、ユウ、ネーブル</p> <p>E 641 P 29.0 F 20.5 E 791 P 35.5 F 24.6</p>	<p>牛乳、きび、わかめ、さけ、ブタ、レバー、花かつお、みそ、こいくちしょうゆ</p> <p>3、おかわり、ごま、油、三温糖</p> <p>緑の野菜、だいこん、にんじん、たまねぎ、油、ねぎ、ごぼう、きくらげ、油、かき</p> <p>E 623 P 28.0 F 20.3 E 764 P 34.5 F 23.8</p>
こ ん だ て	<p>12(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそかつ丼</li> <li>もずくスープ</li> <li>ほうれん草のあえもの</li> <li>かき</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>下地中 2年 職場体験</p>	<p>13(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>コーンスープ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>ネーブル</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>下地中 2年 職場体験</p>	<p>14(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボーどん</li> <li>芋くじたら</li> <li>中華スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>15(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>紅芋ごはん</li> <li>クービーリチー</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>シムヌ</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>16(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>メキシカンライス</li> <li>白菜のクリームスープ</li> <li>タンダーリーチキン</li> <li>ネーブル</li> <li>牛乳</li> </ul>
あ か き み ど り	<p>牛乳、とりにく、たまご、みそ、花かつお、ポークソーセージ、もずく、とうふ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、油、パン粉、こむぎこ、ごま、三温糖、ごま油</p> <p>油、水、にんじん、油、油、油、油、ほうれん草、もやし、かき</p> <p>E 677 P 35.7 F 22.8 E 839 P 44.6 F 27.5</p>	<p>牛乳、レバー、ぶたにく、ピーマン、たまご、チーズ</p> <p>3、おかわり、ミートソース、缶詰、ごま、油、油、じゃがいも、グラニュー糖</p> <p>にんじん、たまねぎ、トマト、ケチャップ、トマトペースト、水、ユウ、こまつな</p> <p>E 617 P 24.5 F 21.2 E 761 P 29.7 F 25.2</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ブタ、こいくちしょうゆ、あぶらあげ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、でんぶ、ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも、でんぶ</p> <p>油、はくさい、にんじん、たまねぎ、水、にんにく、油、ねぎ、おかわり、こまつな</p> <p>E 704 P 26.2 F 24.6 E 868 P 31.7 F 29.8</p>	<p>牛乳、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、こいくちしょうゆ、花かつお</p> <p>3、おかわり、精白もちきび、紅芋、三温糖、カルシウム米、油</p> <p>きくらげ、にんじん、たけのこ、油、油、こんにゃく、油、ねぎ、おかわり、みかん</p> <p>E 655 P 26.8 F 17.9 E 809 P 32.9 F 21.0</p>	<p>牛乳、ぶたにく、アサリ、たまご、スキムミルク、とりにく、ヨーグルト</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、バター、こむぎこ、無塩バター(給)、油</p> <p>たまねぎ、にんじん、ユウ、水、ピーマン、トマト、はくさい、こまつな、ネーブル</p> <p>E 572 P 25.7 F 19.3 E 706 P 31.2 F 22.9</p>
こ ん だ て	<p>19(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごもくおこわ</li> <li>大根汁</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>魚の梅みそ焼き</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>20(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>和風カレーそば</li> <li>ほうれん草の白あえ</li> <li>かき</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>21(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットライス</li> <li>豆乳クリームスープ</li> <li>フライドチキン風</li> <li>なまりぶしサラダ</li> <li>ネーブル</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>22(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ブルコギ丼</li> <li>ナムル</li> <li>とうがんスープ</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>23(金)</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> 
あ か き み ど り	<p>牛乳、とりにく、ブタ、レバー、わかめ、花かつお、みそ、ひじき、まめ、グルクン</p> <p>3、おかわり、こめ、くり、グラニュー糖、油、ごま、三温糖</p> <p>にんじん、たけのこ、しめじ、ごぼう、ケール、だいこん、ねぎ、油、みかん</p> <p>E 550 P 29.7 F 13.8 E 1406 P 76.2 F 35.8</p>	<p>牛乳、ぎゅうにく、うすあげ、とうふ</p> <p>こむぎこ、ごま、三温糖</p> <p>水、たまねぎ、にんじん、ホウレンソウ、かき</p> <p>E 566 P 31.0 F 17.5 E 695 P 38.5 F 21.0</p>	<p>牛乳、とうにゅう、ブタ、脱脂粉乳、たまご、とりにく、マヨ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、じゃがいも、ごま、油、こむぎこ、でんぶ</p> <p>にんじん、ピーマン、たまねぎ、ユウ、ケール、マッシュルーム、おかわり、ピーマン、ネーブル</p> <p>E 606 P 31.6 F 17.9 E 747 P 38.8 F 20.9</p>	<p>牛乳、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ、とうふ、たまご、花かつお</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、ごま、三温糖、ごま油</p> <p>たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、油、こんにゃく、もやし、トマト、とうがんにんじん</p> <p>E 518 P 23.1 F 13.9 E 634 P 28.0 F 15.9</p>	<p>牛乳、とりにく、こいくちしょうゆ、みそ、ぶたにく、かまぼこ、花かつお、わかめ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、油、ごま、マヨネーズ</p> <p>にんじん、ごぼう、ねぎ、油、たまねぎ、水、こんにゃく、だいこん、油、ユウ、油</p> <p>E 595 P 33.9 F 19.0 E 730 P 42.1 F 22.3</p>
こ ん だ て	<p>26(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンバ</li> <li>ポトフ</li> <li>かき</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>下地小 学習発表会振休 下地中3年 修学旅行振休</p>	<p>27(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜そば</li> <li>あげだしとうふ</li> <li>んーぬい</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>28(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げパン</li> <li>ミネストローネ</li> <li>アポカドサラダ</li> <li>ネーブル</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>下地中 3年 修学旅行</p>	<p>29(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>すきやき煮</li> <li>魚のてんぷら</li> <li>すまし汁</li> <li>かき</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>下地中3年 修学旅行</p>	<p>30(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏めし</li> <li>イナムドチ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>魚のキャロット焼き</li> <li>みかん</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>下地中3年 修学旅行</p>
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、みそ、たまご、卵黄(乾燥卵黄)、アサリ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、カルシウム米、三温糖、ごま、たけのこ、グラニュー糖</p> <p>にんにく、油、水、パパイヤ、にんじん、ホウレンソウ、おかわり、たまねぎ、セロリ</p> <p>E 623 P 22.8 F 19.0 E 772 P 27.7 F 22.3</p>	<p>牛乳、ブタ、花かつお、とうふ、きなこ、こいくちしょうゆ、あずき</p> <p>こむぎこ、油、三温糖、ポテト</p> <p>水、おかわり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、だいこん</p> <p>E 638 P 27.2 F 19.7 E 788 P 33.1 F 23.5</p>	<p>牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく</p> <p>こむぎこ、グラニュー糖、油、油</p> <p>水、たまねぎ、にんじん、おかわり、トマト、おかわり、にんにく、きゅうり、ユウ、アポカド</p> <p>E 570 P 20.3 F 15.6 E 700 P 24.1 F 26.2</p>	<p>牛乳、ぎゅうにく、とうふ、きんぐ、こいくちしょうゆ、たまご、わかめ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、カルシウム米、しらたき、三温糖、油、こむぎこ</p> <p>ねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、だいこん、えのき、こまつな、かき</p> <p>E 593 P 28.7 F 15.6 E 728 P 35.1 F 17.9</p>	<p>牛乳、とりにく、こいくちしょうゆ、みそ、ぶたにく、かまぼこ、花かつお、わかめ</p> <p>3、おかわり、無圧ペン麦、油、ごま、マヨネーズ</p> <p>にんじん、ごぼう、ねぎ、油、たまねぎ、水、こんにゃく、だいこん、油、ユウ、油</p> <p>E 595 P 33.9 F 19.0 E 730 P 42.1 F 22.3</p>

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)