



月	火	水	木	金									
<p>◆◆11月の給食目標</p> <p>◆◆ 食材の旬や食文化を知ろう。</p> <p>・食べものの旬を感じながら食事をしましょう。</p> <p>11月7日は立冬の日。こよみの上では冬が始まる日です。秋から冬へと、季節がまたひとつ進みますね。やさしい食べ物などでビタミンをしっかりとり、かぜを予防しましょう。</p>	<p>1 バーガーパン・牛乳</p> <p>やさいスープ 赤 ウインナー 黄 はるさめ 緑 にんじん・キャベツ</p> <p>とりのてりやき 赤 とり肉</p> <p>ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 ジャがいも・玉ねぎ</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとふのりのみそしる 赤 ふのり・とうふ</p> <p>しろみざかなのフライ 赤 ホキ 黄 こむぎこ・油・パンこ</p> <p>肉じゃが 赤 ふた肉 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・つきこんにやく・にんじん・グリーンピース</p>	<p>文化の日</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>すきやきふうじ 赤 ふた肉・やきとうふ・はなちくわ 緑 玉ねぎ・しらたき・ほうれん草・はくさい</p> <p>さんまのみみじに 赤 さんま 緑 だいこん・にんじん</p> <p>ばりきゅう 黄 ごま 緑 きゅうり・しょうが</p>									
	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとなめこのみそしる 赤 とうふ 緑 なめこ・だいこん</p> <p>にくだんご(チーズいり) 赤 ひき肉・チーズ 黄 パンこ・油 緑 玉ねぎ</p> <p>とり肉とカシューナッツのいためもの 赤 とり肉 黄 カシューナッツ・でんぷん・油 緑 たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・しょうが</p>	<p>8 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>あさりのシチュー 赤 あさり・牛乳・クリームチーズ・豆乳 黄 ジャがいも・油・バター 緑 にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・コーン・グリーンピース・ほししいたけ</p> <p>オムレツ(具入り) 赤 たまご・とり肉・だいす 黄 でんぷん・油 緑 玉ねぎ</p> <p>さつまいもとりんごのかさね煮 黄 バター・さつまいも 緑 りんご・レーズン</p>	<p>9 まいたけごはん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ 黄 油 緑 まいたけ・ごぼう・にんじん</p> <p>はちはいじる 赤 とうふ 黄 でんぷん 緑 ほししいたけ・長ねぎ</p> <p>たらからあげ 赤 たら 黄 でんぷん・こむぎこ・油</p> <p>しらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p>	<p>10 カレーうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・花ちくわ 黄 うどん・油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ</p> <p>えだまめ 緑 えだまめ</p> <p>はちみつレモンゼリー 黄</p>	<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>はくさいとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 はくさい</p> <p>さけのしおやき 赤 さけ</p> <p>ちくぜんに 赤 とり肉・つと 緑 たけのこ・にんじん・こんにやく・ごぼう・ほししいたけ・だいこん・さやいんげん</p>								
<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>天ぷら(かぼちゃ・いか) 赤 いか 黄 こむぎこ・油 緑 かぼちゃ</p> <p>あまずあえ 緑 キャベツ・きゅうり・みかん 天ぷらのたれがつかます。</p>	<p>15 コッペパン+チョコレートクリーム・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ 赤 うずらの卵・ベーコン 黄 ジャがいも 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン</p> <p>メンチカツ 赤 ふた肉 黄 油</p> <p>ちくわとやさいのサラダ 赤 ちくわ 黄アーモンド・ごま 緑 キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・にんじん</p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>みそおでん 赤 うずらのたまご・さつまボール・こんにゃく 黄 ジャがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにやく</p> <p>たまごととうふのしんじょ 赤 たまご・とうふ・しろみざかな 黄 油・でんぷん・こむぎこ 緑 にんじん・グリーンピース</p> <p>こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが みそをおでんにかかけましょう。</p>	<p>17 しおラーメン・牛乳</p> <p>赤 ふた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・ほうれん草・長ねぎ・めんま・しょうが</p> <p>ゆでたまご 赤</p> <p>コロケ 赤 ふた肉 黄 ジャがいも・こむぎこ・油 緑 玉ねぎ</p>	<p>18 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 ふた肉・牛乳・豆乳・クリームチーズ 黄 ジャがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく</p> <p>ゆでやさい+マヨネーズ 緑 ブロッコリー・カリフラワー</p> <p>フルーツあんじん 黄 あんにんとうふ 緑 みかん・おうとう・パイナップル</p>									
<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>よせなべふうスープ 赤 とり肉・たら・つと・とうふ 黄 はるさめ・はくさい・長ねぎ 緑 きゅうり・ほうれん草</p> <p>ハムチーズピカタ 赤 たまご・ハム・チーズ</p> <p>キムチあえ 緑 きゅうり・もやし・はくさい</p>	<p>22 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>ちゅうかスープ 赤 とり肉・つと 黄 でんぷん 緑 めんま・長ねぎ</p> <p>フヨーハイ 赤 たまご・かに・青のり 黄 でんぷん・ごま油 緑 玉ねぎ</p> <p>やきそば 赤 魚肉ソーセージ 黄 めん・油 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとう</p>	<p>24 たまごうどん・牛乳</p> <p>赤 たまご・つと・油あげ 黄 うどん 緑 ほうれん草・ほししいたけ・玉ねぎ</p> <p>むしパン 赤 たまご 黄 こむぎこ・油</p> <p>みかん 緑</p>	<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>おふのみそしる 黄 ふ 緑 長ねぎ</p> <p>ししゃものかんろに 赤 ししゃも</p> <p>やさいとがんものにももの 赤 がんも 緑 にんじん・だいこん・たけのこ・ごぼう・さやいんげん・こんにやく</p>									
<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>ごもくじる 赤 とうふ 緑 だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・長ねぎ</p> <p>なっとう 赤 なっとう</p> <p>とり肉とごぼうのきんぴら 赤 とり肉・天かま 黄 油・ごま 緑 ごぼう・にんじん・しらたき</p>	<p>29 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>クリームスープ 赤 ウインナー・牛乳・クリームチーズ 黄 ジャがいも・油 緑 にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・コーン・パセリ</p> <p>ハムチーズサンド 赤 ハム・チーズ 黄 こむぎこ・油・パンこ</p> <p>やさしいため 赤 ふたにく 黄 油 緑 キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん</p>	<p>30 カレーピラフ・牛乳</p> <p>赤 いか・えび 黄 バター・油 緑 玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ</p> <p>やさいスープ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p>スコッチエッグ 赤 たまご・ふた肉 黄 パンこ 緑 玉ねぎ</p> <p>とうふのサラダ 赤 とうふ・わかめ 緑 きゅうり</p>	<p>月の平均栄養摂取量(予定)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>658</td> <td>25.7</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>814</td> <td>30.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>●あか(赤)：からだをつくる。 ●き(黄)：はたらく力や体温になる。 ●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質	小	658	25.7	中	814	30.9	<p>◆森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よいてい◆ ○米(森町・北海道産) ○じゃがいも ○長ねぎ ○りんご</p> <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</p>
	エネルギー	たんぱく質											
小	658	25.7											
中	814	30.9											

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。

また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。

必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願ひします。