







月	火	水	木	金												
<p>◆◆11月の給食目標◆◆ 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>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 (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼</td> <td>483</td> <td>17.9</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>663</td> <td>24.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>836</td> <td>29.8</td> </tr> </tbody> </table> <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。やさしいくだものなどでビタミンをしっかりととり、かぜを予防しましょう。</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質	幼	483	17.9	小	663	24.5	中	836	29.8	<p>●黄（き） ～はたらく力や体温になる～</p> <p>●赤（あか） ～からだをつくる～</p> <p>●緑（みどり） ～からだの調子をととのえる～</p> <p>・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めんるいはきいろのなかまです。</p>	<p>1 スパゲティミートソース・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・オリーブ油・さとう 赤 ぶたひき肉・大豆のひき肉・にんじん・にんにく 緑 トマトピューレ・玉ねぎ</p> <p>ミニアメリカンドッグ（幼・小：2コ 中：3コ）</p> <p>黄 小麦粉・油 赤 魚肉すり身</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー</p> <p>黄 ジャがいも・油 赤 とり肉・牛乳 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく・りんご</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 赤 かいそう 緑 キャベツ・きゅうり・コーン</p> 
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質														
幼	483	17.9														
小	663	24.5														
中	836	29.8														
<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>わかどりのごまてりやき</p> <p>黄 ごま・さとう 赤 とり肉</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>黄 ゴマ油・さとう・ゴマ 赤 ぶた肉・さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・いんげん</p>	<p>6 せわりパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>赤 牛乳・ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ・コーン</p> <p>ウィンナーのカレーソースに</p> <p>黄 オリーブ油・バター・さとう 赤 ソーセージ・ベーコン 緑 玉ねぎ・トマトピューレ・にんにく</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>黄 はるさめ・ゴマ油・ごま・さとう 赤 ハム 緑 きゅうり・にんじん・コーン</p> <p>濁川小セレクト給食</p> 	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる</p> <p>黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ</p> <p>なっとう</p> <p>赤 大豆</p> <p>こんぶのいためもの</p> <p>黄 ゴマ・さとう・油 赤 ぶた肉・さつまあげ・こんぶ 緑 つきこん・にんじん</p> 	<p>8 ソースやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・干しいたけ・玉ねぎ・にんじん</p> <p>ポテたま</p> <p>（幼・小：2コ 中：3コ）</p> <p>黄 ジャがいも・でんぶん・油 赤 チーズ</p> <p>フルーツクリームあえ</p> <p>黄 ホイップクリーム・さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・みかん・黄桃・バナナ</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 ぶりのり・とうふ</p> <p>とりのからあげ（2コ）</p> <p>黄 でんぶん・油 赤 とり肉</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>黄 さとう・ゴマ 緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p>												
<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう</p> <p>ねぎたまやき（2コ）</p> <p>黄 さとう 赤 たまご 緑 長ねぎ</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう 赤 うすら卵・とり肉・こんぶ・さつまボール 緑 だいこん・にんじん・こんにゃく</p>	<p>13 ナン・牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>黄 油 赤 ぶたひき肉・大豆のひき肉・ビーンズピューレ・脱脂粉乳 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご</p> <p>オムレツ</p> <p>黄 油 赤 たまご</p> <p>ツナサラダ</p> <p>黄 ノンエッグマヨネーズ 赤 ツナ 緑 レモン果汁・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ</p>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>アジフライ（ソース）</p> <p>黄 小麦粉・油 赤 アジ</p> <p>たまごとし</p> <p>黄 さとう・油 赤 たまご・とり肉・ちくわ 緑 玉ねぎ・にんじん・干し椎茸・ほうれん草・ごぼう・しらたき</p>	<p>15 ちゃんぽんラーメン・牛乳</p> <p>黄 ラーメン・ごま油 赤 なると・ぶた肉 緑 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・ほうれん草・きくらげ・しょうが</p> <p>はるまき</p> <p>黄 油・小麦粉・はるさめ 赤 ぶた肉・ひじき 緑 玉ねぎ・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが</p> <p>フルーツあんじん</p> <p>黄 杏仁豆腐 緑 パイン・みかん・黄桃</p> 	<p>16 ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しらたき</p> <p>みそしる</p> <p>緑 だいこん・なめこ</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>黄 さとう 赤 とうにゅう</p> 												
<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>もずくスープ</p> <p>黄 でんぶん 赤 とうふ・もずく・たまご 緑 長ねぎ・にんじん</p> <p>チーズハンバーグ</p> <p>黄 パン粉・さとう 赤 とり肉・ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>ナムル</p> <p>黄 ゴマ・ごま油 緑 小松菜・にんじん・もやし・コーン</p>	<p>20 こくとうパン・牛乳</p> <p>コンソメスープ</p> <p>赤 ベーコン 緑 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>チキンのオープンやき</p> <p>赤 とり肉・チーズ</p> <p>ミルクデザート</p> <p>赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイン・黄桃・りんご</p> <p>鷺ノ木小5,6年セレクト給食</p> 	<p>21 マーボー豆腐どん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ油 赤 ぶたひき肉・とうふ・大豆のひき肉 緑 キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>たまごスープ</p> <p>黄 マロニー 赤 たまご・ちくわ 緑 にんじん・長ねぎ・しめじ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳</p> 	<p>22 カレーうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・油・でんぶん 赤 とり肉・油あげ・なると 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・干しいたけ</p> <p>ハムチーズカツ</p> <p>黄 油 赤 ぶた肉・とり肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>黄 ジャがいも・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・パセリ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとう</p> 												
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごじる</p> <p>赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・かぼちゃもち・ごぼう</p> <p>メンチカツ</p> <p>黄 油・パン粉・小麦粉・でんぶん 赤 ぶた肉・とり肉 緑 玉ねぎ</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン</p>	<p>27 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>黄 ジャがいも 赤 牛乳・ビーンズピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい</p> <p>チキンのトマト煮</p> <p>黄 油・さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・トマトピューレ・しめじ・にんにく</p> <p>パリパリサラダ（ドレッシング）</p> <p>黄 ワンタンのかわ・油 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p> <p>とうにゅうとココアのデザート</p> <p>黄 さとう 赤 豆乳</p>	<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 油あげ 緑 長ねぎ</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄 さとう 赤 さば</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>黄 ゴマ・さとう・油 赤 さつまあげ 緑 きりぼしだいこん・にんじん・つきこん</p>	<p>29 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>チキンナゲット（幼・小：2コ 中：3コ）</p> <p>黄 小麦粉・でんぶん・油 赤 とり肉</p> <p>りんご</p> <p>緑 りんご</p> <p>さわら小5年セレクト給食</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>	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ・マッシュルーム</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p> <p>※森町のきりん（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 ○にんじん ○長ねぎ ○りんご ※気候の関係で、変わることもあります。</p>												

※学校給食費は、1ヵ月あたり幼稚園児で1,240円・小学生で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いします。