



月	火	水	木	金								
2 ごはん・牛乳 とんじる 赤 ぶたにく・とうふ 黄 ジャがいも 緑 だいこん・ごぼう・つきこんにゃく・玉ねぎ・にんじん たまごやき 赤 たまご アーモンドあえ 赤 ちくわ 黄 アーモンド・さとう 緑 ほうれん草・キャベツ	3 ぶんかの日  もうすぐ七五三  赤 さんま 緑 しょうが ごもくきんぴら 赤 とり肉・てんかま 黄 ごま・さとう・油 緑 ごぼう・にんじん・しらたき	4 ごはん・牛乳 だいこんとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 だいこん さんまのしょうがに 赤 さんま 緑 しょうが ごもくきんぴら 赤 とり肉・てんかま 黄 ごま・さとう・油 緑 ごぼう・にんじん・しらたき	5 しょうゆラーメン・牛乳 赤 ぶたにく・つと 黄 油・さとう 緑 ほうれん草・長ねぎ・めんま・しょうが ミニドッグ+パッケチャップ 赤 さかなのすりみ 黄 こむぎこ・油・さとう・でんぷん ボール型の、ひとくちサイズのアメリカンドッグです。 ヨーグルトあえ 赤 ヨーグルト 黄 さとう 緑 みかん・パイン・もも・バナナ	6 ごはん・牛乳 すきやきふうじ 赤 ぶた肉・花ちくわ・やきとうふ 黄 さとう 緑 ほうれん草・玉ねぎ・しらたき・はくさい ひじきに 赤 てんかま・ひじき 黄 ジャがいも・油・さとう 緑 にんじん・ごぼう かき(4分の1こ) 緑 ふりかけ 黄								
9 ごはん・牛乳 あげともやしのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし タラのザンギ 赤 たら 黄 油 こんさいのもの 赤 とり肉 黄 さとう 緑 れんこん・ごぼう・にんじん・いんげん	10 コッパン+いちごジャム・牛乳 やさいスープ 赤 うすらのたまご 緑 もやし・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ ハムチーズサンド 赤 ハム・チーズ 黄 油・こむぎこ・パンこ ジャがいものバターに 黄 ジャがいも・バター・さとう	11 まぜごはん・牛乳 赤 てんかま・ひじき 黄 油・こめ・さとう 緑 ごぼう・しらたき・にんじん 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 ほっけのしおやき 赤 ほっけ ほうれん草のごまあえ 黄 さとう・ごま 緑 ほうれん草	12 きつねうどん・牛乳 赤 とり肉・つと 黄 うどん 緑 ほうれん草・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ きつねもち 黄 油あげ・もち かぼちゃだいがく 黄 くるみ・油・ごま 緑 かぼちゃ ミニゼリー 黄 りんご味です。ひとり1こです。	13 ごはん・牛乳 とうふとなめこのみそしる 赤 とうふ 緑 なめこ・だいこん ぶたにくのしょうがやき 赤 ぶた肉 黄 さとう 緑 しょうが 手作りのしょうがやきです。 あますあえ 黄 さとう 緑 キャベツ・きゅうり・みかん								
16 ごはん・牛乳 にらとたまごのみそしる 赤 たまご・とうふ 緑 にら・えのきだけ さばのみそに 赤 さば やさいとくきわかめのサラダ 赤 しらす・くきわかめ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん	17 コッパン・牛乳 ジャがいものポターージュ 赤 ぎゅうにゅう・とうにゅう・クリームチーズ 黄 ジャがいも・バター 緑 玉ねぎ・パセリ さけフライ+タルタルソース 赤 さけ 黄 油・こむぎこ・パンこ ウイナーとやさいのソテー(カレーふうみ) 赤 ウイナー 黄 油 緑 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん	18 ごはん・牛乳 ジャがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 ジャがいも 緑 長ねぎ すぶた 赤 ぶた肉 黄 油・でんぷん 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ほししいたけ・たけのこ・しょうが ミニトマト 緑 ミニトマト こうなごのつくだに 赤 こうなご	19 こくとうパン・牛乳 コーンポターージュ 赤 ぎゅうにゅう・とうにゅう・クリームチーズ 黄 バター 緑 コーン・玉ねぎ・にんじん ジャがいものコロッケ 赤 ぶた肉 黄 ジャがいも・油・こむぎこ・パンこ ゆでやさい(コンソメ味) 緑 カリフラワー・ブロッコリー めんの日ですが、町内小学校でセレクト給食のため、調理作業の都合上パンに変更します。	20 カレーライス・牛乳 赤 ぎゅうにゅう・とうにゅう・ぶた肉・クリームチーズ 黄 ごはん・ジャがいも・バター・油 緑 にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・りんご・にんにく シーザーサラダ 緑 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・コーン ヨーグルト 赤								
23 きんろうかんしゃの日  きのこのわふうパスタ 赤 ぶた肉 黄 油 緑 ぶなしめじ・えのきだけ・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・にんじん・にんにく わふうにくだんご(きんぴらのつつみやき) 赤 とり肉・とうふ・たまご 黄 油・さとう・ごま・こむぎこ 緑 ごぼう・玉ねぎ・にんじん・やまいも ひとり1こです。 シュリンプアーモンド 赤 こざかな 黄 アーモンド	24 ソフトフランスパン(ミニ)・牛乳 きのこのわふうパスタ 赤 ぶた肉 黄 油 緑 ぶなしめじ・えのきだけ・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・にんじん・にんにく わふうにくだんご(きんぴらのつつみやき) 赤 とり肉・とうふ・たまご 黄 油・さとう・ごま・こむぎこ 緑 ごぼう・玉ねぎ・にんじん・やまいも ひとり1こです。 シュリンプアーモンド 赤 こざかな 黄 アーモンド	25 ちゅうかどん・牛乳 赤 ぶた肉・うすらのたまご・えび・つと 黄 ごはん・油・ごま油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・もやし・たけのこ わかめスープ 赤 つと・わかめ 黄 ごま 緑 たけのこ・長ねぎ みかん 緑	26 しおラーメン・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん・油 緑 もやし・長ねぎ・めんま・きくらげ・キャベツ ごまだんご 黄 しらたま・ごま・さとう アイスフルーツ(ようなし) 緑 ようなし	27 ごはん・牛乳 さつまじる 赤 とり肉 黄 さつまいも 緑 にんじん・玉ねぎ・ごぼう・つきこんにゃく ちくわのいそべあげ 赤 ちくわ・あおさ 黄 こむぎこ・油 とうふのサラダ 赤 とうふ・わかめ 緑 きゅうり ごまドレッシング味のサラダです。								
30 ごはん・牛乳 ジャがいもとおふのみそしる 黄 ぶ・ジャがいも 緑 長ねぎ さけのしおやき 赤 さけ いかとだいこんのもの 赤 いか 黄 さとう 緑 だいこん・いんげん・しめじ・たけのこ のりのつくだに 赤	月の平均栄養摂取量 <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質(グラム)</th> </tr> <tr> <td>小</td> <td>666</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>813</td> <td>29.3</td> </tr> </table> 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(赤)のなかまです。 ・ごはん、パン、めんるいは、き(黄)のなかまです。		エネルギー	たんぱく質(グラム)	小	666	24.8	中	813	29.3	11月の給食目標 食材の旬や食文化を知ろう。 森町きんりん(おしまひやまかんない) でとれる食材の活用よいてい ○かぼちゃ ○キャベツ ○きゅうり ○もやし ○長ねぎ ※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。	◆お米は、北海道産と、森町産の2しゆるいのお米を使用しています。 ◆とうふやかまぼこは、森町でつくられたものを主に使用しています。 こんげつの旬の食材☆多 ・さつまいも ・だいこん ・かき ・ごぼう ・はくさい ・ほうれん草 ・きのこ どこにあるかな?さがしてみよう。 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。やさいやくだものなどで、ビタミンをしっかりとり、かぜを予防しましょう。
	エネルギー	たんぱく質(グラム)										
小	666	24.8										
中	813	29.3										

※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いいたします。