



# 11月給食献立予定表



日	曜日	献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当量 (g)	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	
4	火	食パン	牛乳	スライスチーズ ポテトサラダ ワンタンスープ みかん	863	37.5 29.3 4.9	ボンレスハム 豚モモ肉 スライスチーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも ワンタン マヨネーズ	パセリ ほうれんそう にんじん 玉葱 キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ しょうが みかん
5	水	麦ごはん	牛乳	納豆 干草和え 里芋と大根のみそ汁	808	33.5 21.5 2.3	納豆 いか 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳 煮干し	ごはん 麦 上白糖 はるさめ さといも 白いりごま サラダ油	にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ
6	木	黒コッペパン	牛乳	マカロニのカレー煮 ブロッコリーサラダ りんご	869	31.4 20.9 2.9	大豆 豚モモ肉 牛乳	小麦粉 黒砂糖 マカロニ じゃがいも 上白糖 サラダ油	にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュ ルーム グリンピース にんにく キャベツ りんご
7	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉と豆のごまみそ和え ひじき入りおひたし なめこ汁	828	33.6 22.7 3.4	鶏モモ肉 ミックスビーンズ みそ 木綿豆腐 牛乳 ひじき 煮干し	ごはん 麦 かたくり粉 上白糖 サラ ダ油 白すりごま 白いりごま	こまつな にんじん しょうが もやし コー ンホール ねぎ なめこ だいこん
10	月	キーマカレーライス	牛乳	ツナ和え ヨーグルト	921	31.9 26.1 4.0	豚モモひき肉 大豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト 海藻ミックス	ごはん 麦 じゃがいも 上白糖 パ ター サラダ油	にんじん トマト缶詰 たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょうが 黄ピーマン キャベツ
11	火	米粉パン	牛乳	豚肉と大豆のケチャップ煮 ツナサラダ かき	814	34.1 27.5 2.7	豚肩肉 大豆 ツナ 牛乳	米粉 じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ かき
12	水	麦ごはん	牛乳	里芋のそぼろ煮 ごま風味和え 青のり小魚	844	36.0 21.8 2.5	鶏モモ挽肉 生揚げ 笹かまぼこ 牛乳 煮干し あおのり	ごはん 麦 さといも つきこんにやく かたくり粉 上白糖 白いりごま ごま 油 サラダ油	にんじん こまつな 玉葱 ぶなしめじ しょうが むき枝豆 キャベツ コーンホ ール
13	木	食パン	牛乳	いちごジャム カリフラワーのクリーム煮 豆サラダ りんご <b>1・2年生のみ</b>	791	28.4 22.1 3.1	ベーコン 大豆 ささげ ひよこまめ 牛乳	小麦粉 ストロベリージャム じゃがいも 上 白糖 サラダ油	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン カリ フラワー 玉葱 むき枝豆 コーンホール もやし りんご
14	金	麦ごはん	牛乳	きのこシューマイ 豚肉と野菜のみそ炒め 卵 スープ	795	31.0 22.4 2.8	きのこシューマイ 豚肩肉 みそ 木綿豆腐 たまご 鶏ガラ 牛乳	ごはん 麦 上白糖 かたくり粉 サラ ダ油 白いりごま ごま油	にら にんじん チンゲンツァイ にんにく キャベツ しょうが ねぎ きくらげ
17	月	麦ごはん	牛乳	魚のごま衣焼き 小松菜ともやしのサラダ 南蛮 汁	806	30.7 24.9 2.6	サバのごま衣焼 鶏モモ肉 生揚げ みそ かつお節 牛乳	ごはん 麦 上白糖 さといも つきこ んにやく ごま油	にんじん こまつな りょくとうもやし ねぎ ご ぼう だいこん
18	火	ひじきごはん	牛乳	厚焼き卵 土佐漬け さつまいものみそ汁	792	33.0 20.3 3.2	鶏胸肉 油揚げ 厚焼卵 かつお節 木綿豆腐 みそ ひじき 牛乳 煮 干し	ごはん 上白糖 さつまいも サラダ油 白いりごま	にんじん 干し椎茸 ごぼう むき枝豆 キャベツ しょうが ねぎ だいこん
19	水	麦ごはん	牛乳	鶏ささみのレモンじょうゆがけ 切り干し大根の含 め煮 けんちん汁	785	29.2 19.2 2.7	鶏ささみ 鶏モモ肉 さつま揚げ 木 綿豆腐 みそ 牛乳 煮干し	ごはん 麦 かたくり粉 上白糖 さと いも つきこんにやく サラダ油	にんじん レモン 切干しだいこん 干しい たけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ
20	木	<b>☆ 郷土を学ぶ体験学習・職場体験学習のためお弁当の日 ☆</b>							
21	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム 白菜とコーンのスープ 豚肉のアップルソース焼き ほうれん草のソテー <b>2年生 テーブルマナー給食</b>	815	35.1 30.1 3.4	豚ロース肉 ボンレスハム 鶏胸肉 鶏ガラ 牛乳	小麦粉 上白糖 いちごジャム サラダ 油	ほうれんそう にんじん りんごピューレ しょうが キャベツ はくさい ねぎ どうも ろこし缶詰 干しいたけ
25	火	ドッグパン	牛乳	フルーツクリーム和え ひき肉団子のスープ ナッツミックス	860	31.1 25.4 4.0	クラッシュ大豆 鶏むね挽肉 たま ご 牛乳 クレーミー(粉末) 牛乳 ひじき	小麦粉 かたくり粉 マロニー ごま油 ナッツミックス	にんじん パインアップル みかん缶 もも 缶 パナナ ねぎ はくさい もやし たけ のこ きくらげ
26	水	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター 卵の花炒り しめじと小松菜のみそ汁	839	30.2 25.9 3.6	おから 鶏モモ挽肉 木綿豆腐 み そ わかめごはんの素 牛乳 し しゃも 煮干し	ごはん 麦 上白糖 じゃがいも サラ ダ油	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ ご ぼう ぶなしめじ
27	木	みそラーメン	牛乳	ふかしいも ほうれん草のナムル	835	33.8 16.2 3.0	豚モモ肉 みそ 鶏ガラ 豚骨 牛 乳	中華めん さつまいも 上白糖 サラダ 油 ごま油 白いりごま	にら にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ どうもろこし缶詰 きくらげ にんに く しょうが もやし
28	金	麦ごはん	牛乳	すき焼き煮 ツナ和え 豆みそ	844	36.9 21.8 2.4	豚モモ肉 焼き豆腐 まぐろ缶詰 大豆 みそ 牛乳 カットわかめ	ごはん 麦 しらたき 焼きふ 上白糖 サラダ油	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ 玉 葱 キャベツ

## テーブルマナー給食があります

11月21日は、テーブルマナー給食です。2年生が、洋食を食べるためのマナーについて学びます。

## ☆感謝の気持ちを表そう☆

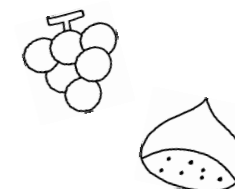
秋は収穫の時期で、郡山でもおいしい食べ物がたくさんとれます。郡山市の米は、市町村別全国生産量が第2位です。みなさんが毎日給食で食べているごはんは、郡山市のあさか米を使っています。

おいしい給食ができるまでには、たくさんの人の手がかけられています。自然の恵みに感謝し、たくさんの人に感謝の気持ちを表すために「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて言いましょ。

残さず食べることや、食器類をていねいに扱うことも感謝の気持ちを表すことになりますよ。

## <11月が旬の郡山の食べ物>

梨、鯉、なめこ、ニラ、曲がり葱、米 など



※野菜はすべて加熱しています。材料の都合、献立を変更することがあります。