



平成29年度11月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

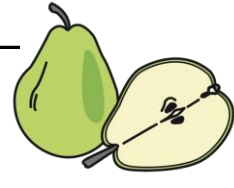


秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。晩秋とよばれるこの時期は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。秋の実りをバランスよく活かした食事で、寒さに負けない体作りにはげみましょう。

さて、11月8日は「いい『歯』の日」です。よくかんで食べると、「虫歯を防ぐ」「消化を助ける」「味がよくわかる」「脳を活発にする」など体によいことがたくさんあります。「いい歯」ですごせるように、一口15～30回を目安に、よくかんで食べましょう。



水		木		金					
1	●ぎゅうにゅう ■バーカーパン にこみとうふハンバーグ ●とうふハンバーグ(さかな) ウスターソース ●しろみそ ケチャップ ■さとう キャベツぞえ ▲キャベツ しお かぶのコンソメスープ ▲かぶ (とりから、セロリ、ローリエ) ●ペーコン (うすくちしょうゆ、しお・こしょう) ▲にんじん ▲たまねぎ	2	●ぎゅうにゅう ■こめこパン チリコンカン ■うすらまめ (のうこうソース) ●ぶたにく (ケチャップ) ▲にんにく (しお) ■サラダあぶら (こしょう) ▲たまねぎ (チリパウダー) やさいのようふうに ●とりにく (とりから、セロリ、ローリエ) ▲にんじん (うすくちしょうゆ、しお) ▲たまねぎ (こしょう) ■じゃがいも ▲キャベツ ▲パセリ	3 ぶんか ひ 文化の日 					
6	●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ みそおでん ●とりにく ▲さんどまめ こんにやく けずりぶし ▲だいこん ●あかみそ ■じゃがいも ●しろみそ ●やきちくわ しょうゆ ▲にんじん ■さとう ツナとはくさいのもの ●まぐろあぶらづけ ■さとう ▲はくさい (うすくちしょうゆ、みりん)	7	●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ さばのしょうがに ●さば ■さとう ▲つちしょうが みりん しょうゆ りょうりしゅ みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ けずりぶし ▲だいこん ●こんぶパウダー ▲はくさい ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ	8	●ぎゅうにゅう ■こくとうパン あつあげのちゅうかに ●あつあげ ●うすらたまご ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲つちしょうが チキンピヨン ■サラダあぶら みりん ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ しお ▲はくさい ■かたくりこ いかのてんぷら ●いか(ころもつき) ■あぶら あじつきごさかな 	9	●ぎゅうにゅう ■コッペパン いちごジャム ポテトのチーズやき ■じゃがいも しお ●フワッフルソーゼ ●こなチーズ ▲パセリ ●ぎゅうにゅう ■さとう ■サラダあぶら はくさいスープ ▲はくさい (とりから、セロリ、ローリエ) ●とりにく (うすくちしょうゆ、しお) ▲にんじん ▲たまねぎ (こしょう)	10	●ぎゅうにゅう チキンカレーライス ■こめ ■サラダあぶら ●とりにく ■バター ▲つちしょうが ■こむぎこ ▲にんにく ■カレーこ ■サラダあぶら ケチャップ ▲たまねぎ ウスターソース ▲にんじん (のうこうソース、しょうゆ) ■じゃがいも ●こなチーズ チキンピヨン ●こんぶパウダー ▲りんごピューレ ●こんぶパウダー ▲トマト(みず) しお・こしょう フルーツミックス ▲みかん(かんづめ) ▲もも(かんづめ) ▲う・りん(かんづめ)
13	●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ブルコギ ●ぎゅうにく ▲あおねぎ ▲にんにく ▲りんごピューレ ■サラダあぶら しょうゆ ▲たまねぎ ■さとう ▲キャベツ コチュジャン ▲ふともやし たまごとわかめのスープ ●たまご ▲にら ●わかめ チキンピヨン ●やきぶた うすくちしょうゆ ▲にんじん しお ▲たまねぎ こしょう ▲ぶなしめじ ■かたくりこ	14	●ぎゅうにゅう さといもごはん ■こめ りょうりしゅ ■さといも うすくちしょうゆ ▲にんじん しお ●あぶらあげ さんまのたつたあげ ●さんまのたつたあげ ■あぶら ぶたじる ●ぶたにく にほし ▲たまねぎ ●あかみそ ▲だいこん ▲はくさい ▲あおねぎ	15	●ぎゅうにゅう ■クロワッサン とりにくのみかんジュースに ●とりにく ■さとう ■サラダあぶら ▲みかんジュース しょうゆ ▲かたくりこ みりん だいごんのポトフ ▲だいごん (とりから、セロリ、ローリエ) ●フワッフルソーゼ (うすくちしょうゆ、しお) ▲にんじん (こしょう) ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲ぶなしめじ ▲パセリ	16	●ぎゅうにゅう ■げんりょうコッペパン ソーススパゲティ ■スパゲティ ▲ピーマン ●ぶたにく (のうこうソース) ■サラダあぶら ウスターソース ▲にんじん しお ▲たまねぎ こしょう ▲キャベツ ホキのカレーふうみやき ●ホキ こしょう ▲たまねぎ カレーこ しお ■サラダあぶら	17	●ぎゅうにゅう にくめし ■こめ しょうゆ ●ぎゅうにく ■さとう ▲あおねぎ みりん せんざりだいのいために ▲せんざりだいこん ▲さんどまめ ■サラダあぶら けずりぶし ▲にんじん ■さとう ●あぶらあげ しょうゆ しらたまみそしる ■しらたまもち (けずりぶし、だしこんぶ) ▲にんじん (あかみそ、しろみそ) ▲たまねぎ ●あかみそ ▲はくさい ●しろみそ ▲あおねぎ
20	●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ぶたにくのスタミナため ●ぶたにく ▲にら ▲にんにく ▲りんごピューレ ▲つちしょうが ●あかみそ ■サラダあぶら みりん ▲たまねぎ しょうゆ ▲ふともやし ■しろすりごま すましじる ●えびだんご(さかな) (けずりぶし、だしこんぶ) ▲にんじん (うすくちしょうゆ、みりん) ▲たまねぎ ▲えのきたけ ●わかめ しお ●▲しそこんぶふりかけ	21	●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ぶたキムチとうふ ●ぶたにく ▲えのきたけ ▲つちしょうが ●とうふ ■サラダあぶら チキンピヨン ▲ほししいたけ りょうりしゅ ▲にんじん ■さとう ▲たけのこ しお ▲はくさい こしょう ▲しろねぎ しょうゆ ▲チンゲンサイ キムチのもと ■かたくりこ あげシュウマイ ●シュウマイ(さかな) ■あぶら	22	●ぎゅうにゅう ■うずまきパン くりのクリームシチュー ■くり ■サラダあぶら ■バター ■こむぎこ ●とりにく ●ぎゅうにゅう ■サラダあぶら ●こなチーズ ▲たまねぎ しお ▲にんじん チキンピヨン ■じゃがいも こしょう チキンピヨン ▲パセリ ブロッコリーのサラダ ▲キャベツ しお ▲ブロッコリー ドレッシング(フルツ) ●▲アセロラゼリー(てつきようか)	23 きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日 	24	●ぎゅうにゅう げんまいごはん ■こめ ■はつがげんまい かたまめ ●だいず しょうゆ ■さとう りょうりしゅ ほっけのみりんぼし ●ほっけのみもの(あじつけ) みそしる ▲にんじん (けずりぶし、だしこんぶ) ▲たまねぎ (あかみそ、しろみそ) ▲かぶ ●あかみそ ▲あおねぎ ●しろみそ	
27	●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ にくじゃが ■じゃがいも いとこんにやく ●ぎゅうにく ▲さんどまめ ■サラダあぶら けずりぶし ▲たまねぎ ■さとう ▲にんじん みりん しょうゆ やさいのじゃこいため ●ほしちりめん ▲こまつな ■サラダあぶら しょうゆ ▲キャベツ みりん ●あじつけのり	28	●ぎゅうにゅう なめし ■こめ しお ▲かんそうあおな かやくうどん ■うどん (けずりぶし、だしこんぶ) ●とりにく (みりん) ●もみじがたかまほこ (うすくちしょうゆ) ▲たまねぎ (しお) ▲はくさい ▲あおねぎ ▲ほししいたけ きんぴらごぼう ▲ごぼう (こんにやく、しろごま) ●ぎゅうにく ■さとう ■サラダあぶら ■さとう ▲にんじん しょうゆ みりん	29	●ぎゅうにゅう ■アップルパン はっぼうさい ●ぶたにく ●うすらたまご ▲つちしょうが ▲チンゲンサイ ■サラダあぶら チキンピヨン ▲にんじん りょうりしゅ ▲たけのこ しょうゆ ▲たまねぎ しお ▲はくさい こしょう ▲ほししいたけ ■かたくりこ メヒカリのからあげ ●メヒカリ(こなつき) ■あぶら こざかな ぼね た 小魚で骨ごと食べられます。	30	●ぎゅうにゅう ■コッペパン ジャーマンポテト ■じゃがいも ▲パセリ ●ペーコン うすくちしょうゆ ■サラダあぶら しお ▲たまねぎ こしょう ▲にんじん ミネストローネ ●ぎゅうにく ■こめこマカロニ ■オリーブオイル (とりから、セロリ、ローリエ) ▲にんじん (うすくちしょうゆ、しお) ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲トマト(みず) しお・こしょう ▲みかん		



毎月19日は
食育の日



★年間もくひょう★
なかよく、楽しく、食事をしよう
★11月のもくひょう★
よくかんで食べよう

	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	640	617
たんぱく質 (グラム)	18~32	22.9
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	28.6

*やむを得ない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ●…き(ちからやねつになる) ●…あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲…みどり(からだのちようしをととのえる)