

令和3年 11月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
 ※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

| | |
|-----|-----------|
| 食品 | 体内ではたらく |
| あか | 血や肉、骨をつくる |
| き | 働きや体温となる |
| みどり | 体の調子を整える |

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
 電話番号 945-4935

〈給食目標〉 食事のあいさつをしよう・感謝して食べよう
 〈栄養目標〉 規則正しい食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
 よく噛んで食べよう！

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| こんだて 1(月) 紅芋は沖縄県からのプレゼント! 紅芋チーズスコーン とりにくと カシューナッツのちゅうかいため ごはん ニラ玉スープ 欠食：幼稚園・小学校 | 2(火) にんじんでもみじの色を 表しているよ ホキのみみじやき いりこ なめし しめじととうふの ひじきのいろどりいため みそ汁 | 3(水) ぶんか 文化の日 | 4(木) べんとう ひ お弁当の日 | 5(金) いまがわやき デークニーブシー ごはん もずくのすまし汁 牛乳、もずく、とりにく、あつあげ、みそ こめ、大豆油、さとう、今川焼 とうがん、えのきだけ、ねぎ、だいこん にんじん、小松菜 | |
| あか 牛乳、たまご、とりにく、ヨーグルト チーズ き こめ、でんぶん、カシューナッツ、バター、大豆 油、ごま油、ホットケーキミックス、さとう、紅 芋 みどり だいこん、たまねぎ、えのきだけ、にら、しょう が、にんじん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマ ン、きくらげ、しめじ、にんにく | 8(月) 【いい歯の日】 カエリののりがらめ れんこんの きんぴら ごこごはん あかだし あか 牛乳、とうふ、わかめ、みそ、カエリ ぶたにく、チキアギ、大豆、あおのり き こめ、むぎ、きび、黒米、赤米、ごま、さとう、大 豆油、アーモンド、黒糖、水あめ みどり 小松菜、長ねぎ、れんこん、ごぼう にんじん、こんにゃく、いんげん | 9(火) 沖縄県からのプレゼント! 朱里紅菓 タマナーチャンプルー ごはん アーサ汁 あか 牛乳、アーサ、とうふ、あつあげ、チキアギ ツナ き こめ、大豆油、朱里紅菓 みどり とうがん、えのき、しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、からしな、にんにく | 10(水) 秋が旬のくり♪ くりの甘さを あじわって たべてみてね! くりコロッケ とりしおラーメン てつじんサラダ あか 牛乳、とりにく、なると、ひじき、ツナ 肉 き めん、さとう、くりコロッケ、大豆油 みどり しいたけ、たけのこ、キャベツ、にんじん しめじ、長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅう り、ごぼう、小松菜 | 11(木) べんとう ひ お弁当の日 | 12(金) ジャがいものかわりに 紅芋がはいっているよ! あさりカレー アーモンド きびごはん ビーンズサラダ あか 牛乳、あさり、あぶらあげ、いんげん豆、ひよこ 豆、青えんどう豆、赤えんどう豆 き こめ、あわ、べにいも、こむぎこ、マカリン、大豆 油、クルトン、卵抜きマキズ、アーモンド みどり たまねぎ、にんじん、小松菜、にんにく、ウズバク ガー、きゅうり、あお豆、コン、赤ピーマン、黄ピーマ ン |
| こんだて 15(月) あんにんどうふ わかめサラダ れんこんの きんぴら ごこごはん あかだし あか 牛乳、とうふ、わかめ、みそ、カエリ ぶたにく、チキアギ、大豆、あおのり き こめ、むぎ、きび、黒米、赤米、ごま、さとう、大 豆油、アーモンド、黒糖、水あめ みどり 小松菜、長ねぎ、れんこん、ごぼう にんじん、こんにゃく、いんげん | 16(火) 【いい芋の日】 沖縄県からのプレゼント! んむてんがら ちくぜんに まつたけごはんさかなそうめん汁 あか 牛乳、さかなそうめん(かまぼこ)、とりに にく、卵 き こめ、大豆油、紅芋、こむぎこ みどり にんじん、長ねぎ、しいたけ、こんにゃく だいこん、ごぼう、れんこん、絹さや | 17(水) サクッとそら豆 アンサンプルエッグ くらこめこパン パンプキン サラダ ミートボールの クリームスープ 欠食：坂小1年 あか 牛乳、ミートボール、脱脂粉乳、ひよこ豆、青え んどう豆、赤えんどう豆、そら豆 き 黒米粉パン、むぎ、こむぎこ、マカリン、生クリーム、 大豆油、さとう、卵抜きマキズ、アンサンプル エッグ みどり はくさい、たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、ウージパウダー、きゅうり | 18(木) べんとう ひ お弁当の日 | 19(金) 【食育の日】 パッションフルーツゼリー もずくどん こまつなとあぶらあげの おすいもの 欠食：坂小6年・東小1~4,6年 あか 牛乳、とうふ、あぶらあげ、ちくわ、とりに にく、ぶたレバー、もずく、大豆 き こめ、あわ、サラダ油、さとう、パッショ ンフルーツゼリー みどり 小松菜、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、赤ピーマン、コン、たけのこ、にんにく | |
| こんだて 22(月) チーズ はっぼうさい むぎごはん しらたきのちゅうかスープ 欠食：坂小6年 あか 牛乳、ぶたにく、いか、むきえび うずら卵、チーズ き こめ、むぎ、でんぶん、ごま油、大豆油 みどり こんにゃく、にんじん、チンゲン菜、しいたけ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、きくらげ、たけ のこ、はくさい、にんにくのめ | 23(火) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 | 24(水) 【和食の日】 おしやぶりこんぶ さけのいそべあげ かぼちゃと ひじきのにもの ごこごはんてまりふのすまし汁 あか 牛乳、とうふ、ふ、ちくわ、大豆、こんぶ、とりに にく、あぶらあげ、ひじき、ワケギ、さけ、青の り、卵 き こめ、五穀米、さとう、大豆油、こむぎこ、 でんぶん みどり えのき、長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、あお豆 | 25(木) べんとう ひ お弁当の日 | 26(金) ミックスピーナッツ あげパン(幼・中のみ) コッペパン(小のみ) チリコンカン あさりとベーコンのスープ 欠食：坂小4年・南小4年 あか 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ベーコン、あさり、いん げんまめ、だいず、ウインナー、きゅうりにく、 ぶたにく、ぶたレバー き こむぎこ、さとう、ショートニング、黒糖、7-ミッド、大豆 油、ピーナッツ、ジャイアントコン、カシューナツ みどり だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、 ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、ウズバク ガー | |
| こんだて 29(月) ナッツと小魚 さんまのかぼすレモンに きび ごはん はくさいの しょうがあえ けんちん汁 あか 牛乳、とうふ、とりにく、さんま、かたく ちいわし き こめ、あわ、じゃがいも、さとう、ごま油、 アーモンド、かぼちゃの種、ごま みどり だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ しいたけ、はくさい、きゅうり、しょうが | 30(火) ケチャップ コブサラダ オムライス ジュリエンスープ あか 牛乳、ベーコン、とりにく、卵、ひよこ豆、 青えんどう豆、赤えんどう豆、卵 き こめ、さとう みどり はくさい、たまねぎ、にんじん、小松菜、えのき だけ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり | ごはんの量、 増やしています(〇〇)！ 11月より、小学1~3年生の ごはんの量を一口分増やしてい ます！小学6年生以外は必要量 を出すことができていないの で、他学年・中学生も完食を増 やせるようにがんばろう！ | 「食事のあいさつ」にこめられた思い★ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、 生きものの命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終 わった後の「ごちそう さま」には、この食事 を作るために関わった ひとたちへの感謝の気も ちが含まれています。 11月23日は「勤労感謝の日」 食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っ ていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。 | | |

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。

