

# 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) <b>紅芋は沖縄県からのプレゼント!</b> 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 ぶんか 文化の日	4(木) べんとう ひ お弁当の日 べんとう ひ お弁当の日	5(金) いまがわやき デークニーンブシー ごはん もずくのすまし汁
あ か	牛乳、たまご、とりにく、ヨーグルト チーズ	牛乳、しらす、とうふ、あぶらあげ、みそ、 とりにく、ひじき、大豆、ほき			牛乳、もずく、とりにく、あつあげ、みそ
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	こめ、さとう、大豆油、卵抜きマヨネーズ 、ごま			こめ、大豆油、さとう、今川焼
み ど り	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、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	しめじ、たまねぎ、こまつな、こんにやく、にん じん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピー マン、パセリ			とうがん、えのきたけ、ねぎ、だいこん にんじん、小松菜
こ ん だ て	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	9(火) <b>沖縄県からのプレゼント!</b> 朱里紅菓 タマナーチャンプルー ごはん アーサ汁	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	11(木) べんとう ひ お弁当の日 べんとう ひ お弁当の日	12(金) じゃがいものかわりに 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 ピーンズサラダ
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	牛乳、アーサ、とうふ、あつあげ、チキアギ ツナ	牛乳、とりにく、なると、ひじき、ツナ		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、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	こめ、大豆油、朱里紅菓	めん、さとう、くりコロッケ、大豆油		こめ、あわ、べにいも、こむぎこ、マザリ、大豆 油、クルトン、卵抜きマヨネーズ、アーモンド
み ど り	小松菜、長ねぎ、れんこん、ごぼう にんじん、こんにやく、いんげん	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	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		たまねぎ、にんじん、小松菜、にんにく、ウズバク グー、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 麦ごはん ぶたじゃがキムチーズ	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	17(水) サクッとそら豆 アンサンプルエッグ くろこめこパン パンキン サラダ ミートボールの クリームスープ 欠食: 坂小1年	18(木) べんとう ひ お弁当の日 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、ぶたにく、あつあげ、チーズ わかめ	牛乳、さかなそうめん(かまぼこ)、とりに く、卵	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		牛乳、とうふ、あぶらあげ、ちくわ、とりに く、ぶたレバー、もずく、大豆
き	こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油、ごま、さ とう、ごま油、杏仁豆腐	こめ、大豆油、紅芋、こむぎこ	黒米粉パン、むぎ、こむぎこ、マザリ、生クリーム、 大豆油、さとう、卵抜きマヨネーズ、アンサンプル エッグ		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	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにやく、 きゅうり、もやし	にんじん、長ねぎ、しいたけ、こんにやく だいこん、ごぼう、れんこん、絹さや	はくさい、たまねぎ、にんじん、かほ ちゃ、ウージパウダー、きゅうり		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	23(火) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24(水) 【和食の日】 おしゃぶりこんぶ 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	25(木) べんとう ひ お弁当の日 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 あざりとベーコンのスープ 欠食: 坂小4年・南小4年
あ か	牛乳、ぶたにく、いか、むきえび うずら卵、チーズ		牛乳、とうふ、ふ、ちくわ、大豆、こんぶ、とりに く、あぶらあげ、ひじき、ワケギ、さけ、青の り、卵		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	こめ、むぎ、でんぶん、ごま油、大豆油		こめ、五穀米、さとう、大豆油、こむぎこ、 でんぶん		こむぎこ、さとう、ショートニング、黒糖、7-mltd、大豆 油、ピーナッツ、ジャイアントコン、カシューナッツ
み ど り	こんにやく、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		えのき、長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、あお豆		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 グー
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	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	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」 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。
あ か	牛乳、とうふ、とりにく、さんま、かたく ちいわし	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、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	こめ、さとう			
み ど り	だいこん、にんじん、こんにやく、長ねぎ しいたけ、はくさい、きゅうり、しょうが	はくさい、たまねぎ、にんじん、小松菜、えのき たけ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり			

☆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。

