令和４年　１１ 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月２４日は
にし阿波・野菜食べようデー

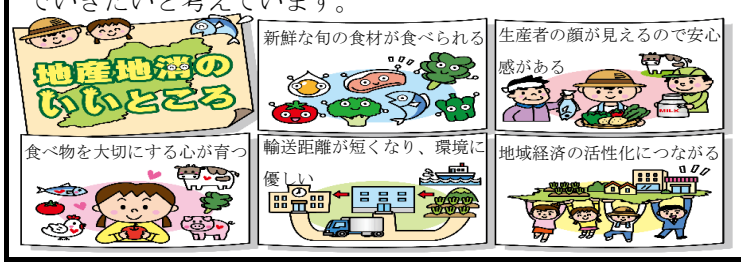
日 曜日	こんだてめい しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	ざいりょうめい きいろのしょくひん （熱や力のもとになる）	あかのしょくひん （体や筋肉をつくる）	みどりのしょくひん （体のちょうしをととのえる）	えいようか エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g
1 火	ごはん	MILK	やきにくソテー はくさいのおかかあえ みかん	こめ　やきにくのたれ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし	キャベツ　たまねぎ　もやし チンゲンサイ　にんじん　しょうが はくさい　こまつな　みかん	647 793	24.2 29.4	23.2 27.7	1.7 2.3
2 水	コッペパン	MILK	ウインナーのチリソースに かぼちゃサラダ	コッペパン　あぶら さとう　でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ウインナー うずらたまご	たまねぎ　にんじん　ピーマン たけのこ　かぼちゃ　きゅうり コーン	654 740	23.4 26.3	30.0 35.3	2.1 2.5
4 金	ごはん とりそぼろ	MILK	はんぺんのピザふうやき はるさめスープ	こめ　はるさめ	とりそぼろ　ぎゅうにゅう はんぺん　ツナ　チーズ とうふ　ハム	たまねぎ　ピーマン　こまつな にんじん	600 738	27.2 33.1	17.0 20.0	2.4 3.3
7 月	ごはん	MILK	とりにくとやさいのちゅうかいため バンサンスー	こめ　さとう　あぶら はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく　ハム たまご	ピーマン　キャベツ　にんじん たまねぎ　しいたけ　きゅうり	659 816	21.7 26.0	24.6 29.9	1.6 2.1
8 火	キムタクごはん	MILK	ショーロンポー ごもくちゅうかスープ	こめ　ごま　ごまあぶら	ぶたにく　ぎゅうにゅう ショーロンポー　わかめ	はくさいキムチ　たくあん　ねぎ にんにく　にんじん　はくさい たまねぎ　コーン	645 801	19.4 23.2	29.0 35.2	2.4 3.6
9 水	しょくパン	MILK	ミートスパゲティ キャベツのマリネ	しょくパン　スパゲティ さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ	たまねぎ　にんじん　しめじ えだまめ　トマト　キャベツ	621 770	24.6 30.1	23.5 28.2	2.3 3.0
10 木	むぎごはん	MILK	さばのゆずみそに しおこんぶあえ すましじる	こめ　おおむぎ　ふ	ぎゅうにゅう　さばのゆずみそに しおこんぶ　とうふ	キャベツ　きゅうり　だいこん にんじん　しいたけ　ねぎ	644 801	25.8 31.5	26.2 31.8	2.0 2.6
11 金	ハヤシライス	MILK	グリーンサラダ	こめ　じゃがいも バター　さとう　あぶら かんきつドレッシング	ぎゅうにく　ぶたにく ぎゅうにゅう　ツナ	たまねぎ　にんじん　しめじ えだまめ　にんにく　キャベツ きゅうり　コーン	661 808	24.0 29.1	24.2 28.5	2.3 3.0
14 月	とりにくのたきこみごはん	MILK	あつやきたまご じゃがいものみそしる	こめ　さとう　あぶら じゃがいも	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　たまご とうふ　わかめ　みそ	しいたけ　しめじ　こんにゃく にんじん　ごぼう　さやいんげん ねぎ	637 769	25.6 29.7	27.2 31.7	2.5 3.4
15 火	ごはん	MILK	ハンバーグのきのこソース たまごとポテトのスープ フレンズクレープ（みかん）	こめ　さとう　でんぷん じゃがいも　みかんクレープ	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ベーコン　たまご	たまねぎ　しめじ　エリンギ にんじん　コーン　パセリ	696 839	24.7 28.1	22.3 25.9	2.3 2.9
16 水	しょくパン	MILK	さらうどん バンバンジーサラダ	しょくパン　さらうどんめん ごまあぶら　さとう　あぶら かたくりこ　バンバンジードレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ	キャベツ　たまねぎ　もやし たけのこ　しいたけ　にんじん しょうが　きゅうり	658 810	29.1 35.9	29.4 35.0	2.1 3.0
17 木	ごはん	MILK	いわしのしょうがに きゅうりのそくせきづけ なめこのみそしる	こめ　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　いわしのしょうがに とうふ　みそ	きゅうり　なめこ　たまねぎ こまつな　ねぎ	651 811	22.2 26.6	28.5 34.8	2.5 3.2
18 金	ごはん	MILK	とりにくのすだちすあえ こんさいじる	こめ　でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ	すだち　にんじん　ごぼう れんこん　だいこん　ねぎ	698 858	27.4 33.3	23.6 28.3	2.4 3.1
21 月	ごはん	MILK	マーボーどうふ もやしのナムル	こめ　さとう　あぶら ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ　ハム	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ　しいたけ ねぎ　もやし　ほうれんそう　キャベツ	652 806	27.0 33.1	25.7 31.1	2.3 2.9
22 火	ごはん	MILK	おでんに たいみそ のりずあえ	こめ　じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう　たいみそ　ぎゅうにく ちくわ　うずらたまご　あつあげ ツナ　のり	こんにゃく　だいこん　こまつな もやし	625 764	26.3 31.8	18.4 21.8	2.4 3.0
24 木	ごはん	MILK	さけのこうようやき さつまじる ラ・フランスゼリー	こめ　マヨネーズ さつまいも　ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう　さけ　とりにく みそ	にんじん　たまねぎ　だいこん こんにゃく　しめじ　ねぎ	667 818	29.9 36.8	23.1 27.9	1.9 2.4
25 金	ごはん	MILK	ぶたキムチ キャベツのちゅうかふうサラダ	こめ　さとう ごまあぶら　あぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう　ぶたにく	はくさいキムチ　はくさい　たまねぎ にんじん　にら　こんにゃく にんにく　キャベツ　きゅうり	627 778	24.4 29.7	24.4 29.2	2.2 2.8
28 月	ごはん	MILK	てりやきチキン ゆでブロッコリー マカロニスープ	こめ　さとう イタリアンドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	しょうが　ブロッコリー　たまねぎ にんじん　はくさい　チンゲンサイ	652 810	28.2 34.7	23.4 28.3	2.5 3.2
29 火	ごはん	MILK	とうふのカレーに てっこつサラダ	こめ　あぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　ツナ　チーズ	たまねぎ　にんじん　たけのこ グリンピース　ほうれんそう キャベツ　きりぼしだいこん	659 817	26.8 33.0	24.4 29.8	2.2 2.8
30 水	ココアあげパン	MILK	ツナマヨオムレツ パックケチャップ かぼちゃいりもちだんごとやさいのスープ	コッペパン　あぶら クッキングようミルメークココア おじゃがもちボール（かぼちゃ）	ぎゅうにゅう　ハム ツナマヨオムレツ	キャベツ　だいこん　にんじん	658 787	22.9 26.1	21.6 25.9	2.0 2.7

材料購入，その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

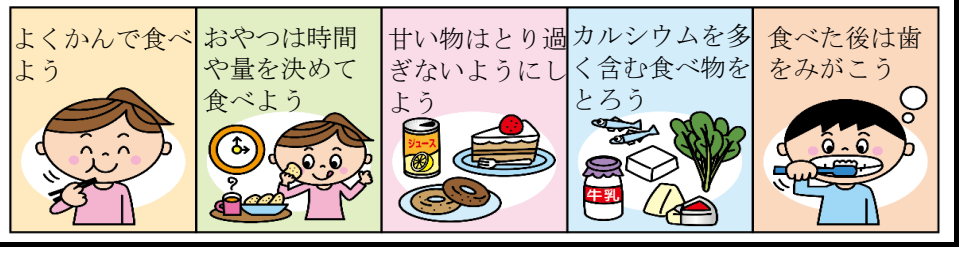
※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



11 8 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月８日は「いい歯の日」です。健康な・いい歯・ を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。