令和8年　11月　学校給食献立表　美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか（しょうがくせい）			
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体をつくるもとになるあかのしょくひん	主に体の調子を整えるもとになるみどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになるきいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱくしつg	ししつg	しょくえんg
2	月	ごはん	牛乳	みそおでん えだまめとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ あつあげ こんぶ みそ	だいこん にんじん れんこん えだまめ コーン	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	628	22.0	17.2	2.4
4	水	きなこあげパン	牛乳	すいぎょうざスープ かぼちゃのサラダ	きなこ ぎゅうにゅう すいぎょうざ チキンハム	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ハーフマヨネーズ	604	21.1	26.3	2.6
5	木	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	614	23.6	17.9	1.9
6	金	ごはん	牛乳	とりにくのゆずふうみやき こまつなのごまあえ なるときんときのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく ゆず こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ ごま さとう さつまいも	628	27.3	20.1	2.2
9	月	ごはん	牛乳	ごもくに 小：だいずといりこのあげに 幼：チキンナゲット	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき ちくわ だいず かえりちりめん (幼：チキンナゲット)	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん ごま	681	30.8	20.1	2.1
10	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	636	25.3	19.1	1.6
11	水	しょくパン	牛乳	いかとたらこのスパゲッティ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう たらこ いか とりささみ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	しょくパン スパゲッティ バター マヨネーズ ドレッシング	631	28.8	23.8	3.3
12	木	ひじきごはん	牛乳	いわしのかんろに あつあげのみそしる	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう いわしのかんろに あつあげ みそ	にんじん しめじ えだまめ こまつな だいこん えのきたけ	こめ あぶら さとう	613	26.4	20.5	3.2
13	金	ごはん	牛乳	とうふのチリソースに フルーツあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ グリンピース みかん もも パインアップル	こめ さとう あぶら でんぷん あんにんどうふ	631	23.1	15.1	1.2
16	月	ごはん	牛乳	ポトフ ししゃものフライ	ぎゅうにゅう チキンウインナー ししゃも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	656	25.4	19.5	2.1
17	火	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとじ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ すだち	こめ あぶら じゃがいも さとう	625	29.0	16.9	2.1
18	水	しょくパン だいずチョコペースト	牛乳	マカロニのクリームに ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ひじき	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ごぼう コーン	しょくパン マカロニ あぶら じゃがいも バター ごま ドレッシング だいずチョコペースト	643	27.4	28.3	2.3
19	木	ごはん	牛乳	はっぽうさい ポークしゅうまい ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい ヨーグルト	はくさい エリンギ にんじん たけのこ ヤングコーン たまねぎ こまつな しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん	618	28.6	15.2	1.8
20	金	ごはん	牛乳	てづくりごまつくね ゆかりあえ うおそうめんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく たまご みそ おさかなめん わかめ	しょうが えのきたけ キャベツ にんじん しそ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ パンこ さとう ごま	638	27.7	20.0	2.3
24	火	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん どさんこじる	ぎゅうにゅう まぐろ いりたまご ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ コーン ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも バター	669	29.2	24.3	2.7
25	水	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに すだちずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ちりめん わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり すだち	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	593	26.0	14.0	2.0
26	木	(ごはん)	牛乳	さつまいもカレー だいこんとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だっしふんにゅう まぐろ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり こまつな	こめ あぶら さつまいも ドレッシング	681	22.8	22.2	2.4
27	金	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソースあえ こんぶあえ むぎたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ たまご	レモン キャベツ きゅうり にんじん たけのこ こまつな しいたけ しょうが	こめ でんぷん あぶら さとう ごま おおむぎ	683	28.3	24.1	2.2
30	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのデミソース ゆでやさい まめのポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん パセリ	こめ さとう ドレッシング じゃがいも	704	26.0	21.1	2.4

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

下のはしは動かしません。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

