

11月 給食献立表

令和2年 給食回数 全19回

弥富市立桜小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともなるもの(あかいり)		おもに体のちょうしをととのえる もともなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もともなるもの(きいろ)		びこう
2月 牛	ごはん	れんこんハンバーグのきのこソース ほうれんそうのしらすあえ ベーコンとじゃがいものみそしる	牛乳	ぶたにく とりにく しらすぼし かつおぶし ベーコン みそ	牛乳	れんこん たまねぎ まいたけ エリンギ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん	なたねあぶら さとう じゃがいも	 <p>3年生は、国語で大豆の学習をします。今月の給食には、大豆や大豆せい品をたくさん使っています。毎日さかして食べてみてね。</p> 
4月 水	ごはん	ひじきいりごもごごはん にぎすフライ けんちんじる	牛乳	ぶたにく あぶらあげ ひじき にぎす とりにく とうふ	牛乳	こんにやく にんじん えだまめ ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら なたねあぶら パンこ さといも		
5月 木	ごはん	さんしょくどん かすじる てづくりアップルパイ	牛乳	たまご まぐろあぶらづけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ りんごジャム	ごはん さとう さつまいも パイきじ		
6月 金	ごはん	さばのたつたあげ だいすのごもくに しらみそしる	牛乳	さば だいす ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	しょうが ごぼう こんにやく にんじん いんげん だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ ねぎ	ごはん でんぷん ごむぎこ なたねあぶら さとう		
9月 牛	ごはん	キムタクごはん こめこぎょうざ かいせいはるさめスープ ひとくちチーズ	牛乳	ぶたにく えび チーズ	牛乳	キムチ つぼつけ キャベツ にんじん たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら こめこ はるさめ		
10月 火	あいちのこめこパン	なすとひきにくのペンネ ごぼうサラダ ナタデココいりぶどうゼリー	牛乳	ぶたにく だいす ささみオイルづけ	牛乳	たまねぎ にんじん なす トマト にんにく ごぼう とうもろこし ぶどうジュース ナタデココ パイン	こめこパン パンネ カブ オイル デザイナーズ さとう ナイフ マネー ごま ごまあぶら ゼリーのもと	 <p>11月8日はいい歯の日</p>	
11月 水	うどん	わかめうどん ごぼうのかみかみあげ ひじきとこまつなのあえもの	牛乳	とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ まぐろあぶらづけ ひじき	牛乳	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな	うどん さつまいも ごむぎこ でんぷん なたねあぶら ナイフ マネー さとう		
12月 木	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かみかみサラダ かきたまじる	牛乳	ぶたにく まぐろあぶらづけ かまぼこ とうふ たまご	牛乳	たまねぎ しょうが きりほしだいこん キャベツ とうもろこし だいこん にんじん こまつな	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら	 <p>「いい歯の日」かみかみ週間</p>	
13月 金	ごはん	ししゃもフライ ごまソース やさしいのうめあえ とうにゅうみそしる	牛乳	ししゃも なまあげ みそ とうにゅう	牛乳	キャベツ もやし きゅうり うめ だいこん にんじん はくさい えのきたけ かぼちゃ ねぎ	ごはん こめこパン なたねあぶら さとう ごま でんぷん		
16月 牛	ごはん	ぶりのみかみわりんやき やさしいとささみのごますあえ さといものそぼろに	牛乳	ぶり ささみオイルづけ ぶたにく だいす なまあげ ちくわ	牛乳	こまつな もやし にんじん こんにやく えだまめ	ごはん さとう ごま さといも なたねあぶら でんぷん		
17月 火	ロールパン	あきのクリームシチュー こまつなサラダ	牛乳	さけ まぐろあぶらづけ	牛乳	たまねぎ しめじ こまつな キャベツ とうもろこし	ロールパン じゃがいも さつまいも なたねあぶら バター ごむぎこ さとう		
18月 水	わかめごはん	ちやわんむし とりつくねのちくぜんに	牛乳	わかめ たまご とりにく かまぼこ こやうどうふ	牛乳	みつば ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん	ごはん ふ でんぷん さといも なたねあぶら さとう	5年生給食なし	
19月 木	ごはん	なごやコーチンのかきまわし ちくわのにしょくあげ ゆばのすましじる がまこおりみかんゼリー	牛乳	とりにく(なごやコーチン) ちくわ たまご あおのり かまぼこ とうふ ゆば	牛乳	れんこん こんにやく にんじん だいこん はくさい たけのこ えのきたけ みつば	ごはん さとう ごまあぶら ごむぎこ なたねあぶら がまこおりみかんゼリー	 <p>*地元応援給食 なごや ~名古屋コーチンを食べよう~</p>	
20月 金	ごはん	てづくりがんものあますあん キャベツのしおこんぶあえ とんじる	牛乳	とうふ たまご ひじき しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	とうもろこし いんげん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	ごはん でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら		
24月 火	ごはん	とりにくとれんこんのあまからあえ でらうまキャベツのみそしる てづくりりんごゼリー	牛乳	とりにく だいす なまあげ みそ	牛乳	しょうが れんこん えだまめ だいこん にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ りんご	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう ゼリーのもと	 <p>*地元の旬を味わう和食給食</p>	
25月 水	ごはん	さばのしるしょうゆやき こまつなのおひたし すきやきふうに	牛乳	さば あぶらあげ かつおぶし きゅうり やきとうふ かまぼこ	牛乳	こまつな もやし にんじん こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	 <p>正しいはしのもちかたで食べよう</p>	
26月 木	むぎごはん	さといもカレー ツナサラダ セレクトデザート	牛乳	ぶたにく だいす まぐろあぶらづけ	牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん なたねあぶら さといも 加-ゆ さとう (せんべい・さつまいも)	 <p>6年生給食なし</p>	
27月 金	ごはん	さばのはちょうみそに ほうれんそうのしらあえ つくねじる	牛乳	さば みそ とうふ とりにく わかめ	牛乳	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん はくさい かぼちゃ	ごはん ごま さとう		
30月 牛	ごはん	おでん さつまいもコロッケ やさしいゆかりあえ	牛乳	ちくわ がんもどき うすらたまご こんぶ	牛乳	だいこん にんじん こんにやく キャベツ きゅうり もやし	ごはん さといも さつまいも パンこ なたねあぶら		

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載していません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー643cal、たんぱく質15.8%、脂質30.3%、カルシウム338mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 里芋(弥富市)、れんこん(愛西市) みつば(飛島村) ★24日のみ...でらうまキャベツ(弥富市)、ねぎ(愛西市)

【今月のセレクト給食】 26日のセレクトは、①あまからせんべい ②ソースせんべい ③おさつスティックの中からどれか1つえらべます。