

11月 献立表 今月の目標「感謝して食べよう！」

平成24年 11月分

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や筋肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	食塩
1 木	牛乳 チキンライス マカロニサラダ 青菜のスープ	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 さとう でんぷん バター 油 マカロニ	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ たけのこ 長ねぎ えのきたけ しょうが	648	21.3	2.6
2 金	牛乳 わかめごはん いかと大根の炒め煮 せんべい汁 【青森・郷土料理】	竹輪 いか 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 さといも さとう しらたき せんべい ごま 油	にんじん さやいんげん わかめ 干しいたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	575	22.9	2.5
5 月	牛乳 いためやきそば じゃがいものケチャップ和え アップルゼリー	豚肉 みそ 牛乳	中華めん じゃがいも さとう でんぷん 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ピーマン りんごジュース	665	21.0	2.5
6 火	牛乳 麦ご飯 鮭の照り焼き くきわかめのサラダ なめこ汁	さけ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 さとう 油	しょうが キャベツ なめこ にんにく 長ネギ くきわかめ にんじん もやし	577	24.3	2.9
7 水	牛乳 中華そばろかけご飯 華風酢の物 なし	卵 豚肉 鶏肉 牛乳 ハム	米 麦 さとう はるさめ 油 ごま油	にんじん グリンピース なし 干しいたけ ザーサイ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	597	22.1	2.4
8 木	牛乳 チキンカツバーガー もやしサラダ かぶのスープ	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな ホールトマト かぶ(葉) もやし たまねぎ かぶ	627	25.1	2.7
9 金	牛乳 きんぴらご飯 ツナと野菜のごま和え 具だくさん汁 金時豆の甘煮	豚肉 ツナ みそ 油揚げ 金時豆 牛乳	精白米 麦 つきこんにやく じゃがいも さとう 油 白ごま	にんじん こまつな さやいんげん ほうれん草 たまねぎ ゴボウ 干しいたけ もやし しめじ だいこん	608	22.3	2.4
12 月	牛乳 きびごはん 卵焼き 野菜の磯和え 切り昆布の煮物	鶏肉 さつま揚げ のり 卵 牛乳 こんぶ	米 麦 さとう きび 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ 万能ねぎ	562	20.9	2.8
13 火	牛乳 ドライカレー 野菜スープ りんご	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 昆布 生クリーム	米 麦 小麦粉 じゃがいも バター 油	にんじん こまつな にんにく ショウガ セロリ たまねぎ ホールコーン りんご	663	21.6	2.8
14 水	牛乳 きなこ揚げパン ほうれん草のグラタン 白菜とトマトのスープ	鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳 生クリーム チーズ きな粉	コッペンパン 小麦粉 マカロニ 砂糖 パン粉 油 バター でんぷん	ほうれんそう にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく はくさい	715	23.7	2.7
15 木	牛乳 麦ごはん 鯖の文化干し 三色漬け すいとん 菊花みかん	さば かつお節 鶏肉 牛乳	米 麦 小麦粉	にんじん しょうが キャベツ きゅうり レモン こまつな 長ねぎ 干しいたけ みかん	650	27.7	2.5
16 金	牛乳 長崎ちゃんぽん さつまいもの揚げパイ	豚肉 えび いか なたと 牛乳	チャンポンめん さつまいも さとう きょうざの皮 油 ラード	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ パイン	610	26.8	3.1
19 月	牛乳 ひじきご飯 げしげ豆腐 野菜の辛子和え フルーツヨーグルト	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト ひじき 豆腐	米 麦 つきこんにやく はちみつ さとう 油	にんじん こまつな グリンピース 長ネギ 干しいたけ キャベツ もやし みかん缶 パイン缶	630	24.1	2.4
20 火	牛乳 コーントースト ポトフ ごぼうのから揚げ	ハム 鶏肉 ひよこ豆 牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん バター マヨネーズ 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン ごぼう ピーマン	685	23.1	2.7
21 水	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 和風サラダ かき玉汁	鶏肉 牛乳 卵 昆布 しらす干し	米 こんにやく じゃがいも さとう 車ふ 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん キャベツ にんにく たまねぎ	651	22.5	3.1
22 木	牛乳 スパゲティミートソース 温野菜サラダ りんご	ベーコン 豚肉 レンズまめ 牛乳 チーズ	スパゲティ じゃがいも 練りごま 砂糖 オリーブ油 油	にんじん ホールトマト パセリ ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご	680	23.3	2.4
26 月	牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ 焼きちくわ 卵 あおのり 牛乳	細うどん さとう でんぷん 小麦粉 油	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ネギ	515	21.7	2.6
27 火	牛乳 黒砂糖食パン 秋のクリームシチュー はるさめサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム	黒砂糖食パン 小麦粉 さつまいも はるさめ さとう 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム きゅうり もやし	680	21.8	2.7
28 水	牛乳 大豆ごはん シルバーのもみじ焼き 野菜のごま酢汁 豚汁	鶏肉 豚肉 シルバー 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 麦 さとう さといも こんにやく 油 マヨネーズ 白ごま	にんじん ほうれん草 たまねぎ もやし ゴボウ だいこん 長ネギ	687	24.2	2.8
29 木	牛乳 マーボー豆腐丼 わかめスープ あんにんどうふ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	にんじん にら こまつな にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ みかん缶	669	23.8	2.5
30 金	牛乳 麦ご飯 うずら卵と野菜の煮物 ほうれん草のナムル風 すまし汁	鶏肉 うずらの卵 もみのり 牛乳 豆腐	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん ほうれん草 こまつな ごぼう たけのこ 干しいたけ えのきたけ	676	20.9	2.5
11月分 1日あたりの平均					637	23.1	2.6
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					660	20.0	2.5

11月8日は
「いい歯の日」

よくかんで食べて健康に！

みなさんは、食べ物を食べるとき、よくかんでいますか？
よくかんで食べると、私たちの心と体の健康にいいことがたくさんあります。

脳の働きがよくなる！



肥満を防ぎ、
生活習慣病を
予防！

食べ物の味がよくわかり
味覚が発達！



食べ物の
消化がよくなる！

腸の働きがよくなり
腸もきれになる！



虫歯や歯肉炎を防ぐ！



あごが丈夫になり、
歯並びがよくなる！



食事には1口3回を目安に
よくかんで食べましょう！

◎学校行事等の都合により、献立が変更になる場合があります。

※いい歯の日は、日本歯科医師会が1993年に、11月8日を
「いい(1) い(1) 歯(8)」のごろ合わせで設定しました。