

# 11月給食だより

朝日町保小中一貫教育校  
朝日町立さみさと小学校

2024年

日	曜	よけはん	お知らせ	食 品 名					
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
1	金	牛乳 ごはん	さばのみそに なめこいりおひたし とりごぼうじる		さば、とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こまつな <b>にんじん</b>	キャベツ、ごぼう もやし、だいこん なめこ、ねぎ	米 さとう	
5	火	牛乳 こがた パン	きのこスパゲッティ さいかサラダ		ベーコン	ぎゅうにゅう <b>にんじん</b> ピーマン トマト	たまねぎ、エリンギ にんにく、しめじ、りんご セロリ、はくさい、きゅうり	パン、ほしぶどう スパゲッティ、さとう みかんのかんづめ	米油
6	水	牛乳 さつまいも ごはん	ししゃもフライ ゆかりあえ とうふとわかめのスープ	ししゃもフライ 一人2ひき	とうふ	ぎゅうにゅう <b>にんじん</b> ししゃも わかめ	はくさい、ねぎ だいこん たまねぎ	米 パンこ、さつまいも こむぎこ	ごま 米油
7	木	○ ○ ○ 小 学 校 教 育 課 程 研 究 集 会 が 開 催 さ れ る た め 給 食 な し ○ ○ ○							
8	金	牛乳	カレーライス こんにやくサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ <b>にんじん</b>	しょうが、にんにく たまねぎ、セロリ キャベツ、きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ごま油
11	月	牛乳 ごはん	ごまごまチキン スタミナなっとうあえ かぼちゃとおおなのみそしる ヨーグルト		とりにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト <b>にんじん</b> にら かぼちゃ こまつな	しょうが、にんにく キャベツ もやし、ねぎ たまねぎ	米 さとう	ごま ごま油
12	火	牛乳 こめこ パン	たまねぎオムレツ やさしいため ポークビーンズ		たまご ぶたにく <b>だいず</b>	ぎゅうにゅう チーズ <b>にんじん</b> ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ もやし	パン、米こ さとう	米油
13	水	牛乳 ごはん	わふうとうふナゲット シャキシャキサラダ じゃがいもとわかめのみそしる		とうふ とりにく みそ、うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ <b>にんじん</b> みずな	たまねぎ、コーン ほししいたけ だいこん	米 米こ、じゃがいも さとう、でんぷん	ごま 米油 ごま油
14	木	牛乳 ごはん	こめこのマカロニグラタン そえやさい あきやさいのスープ		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ <b>にんじん</b>	たまねぎ、コーン しめじ、れんこん、ほししいたけ キャベツ、だいこん、ごぼう	米 マカロニ、さつまいも 米こ	バター
☆ ☆ ☆ 学 校 給 食 と や ま の 日 ☆ ☆ ☆									
15	金	牛乳 だいずと しおこんぶ おまほ ごぼろ ごぼろ	☆ ☆ ☆ ふくらぎのカレーやき ハトムギいりサラダ たっぷりねぎのみそしる		<b>だいず</b> ふくらぎ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう こんぶ <b>にんじん</b>	キャベツ、だいこん きゅうり、ねぎ コーン	米 ハトムギ	
18	月	牛乳 ごはん	いわしのうめに ビーフソテー ぶたじる		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いわし <b>にんじん</b> にら	キャベツ、はくさい たまねぎ、 <b>だいこん</b> しょうが、ねぎ、しょうが	米 さとう、じゃがいも ビーフン	米油 ごま油
♪ ♪ ♪ ♪ ま め な け ら ン 千 ♪ ♪ ♪									
19	火	牛乳 コッペ パン	ゴロっとおまめのコロッケ だいコーンサラダ とうにゅうスープ		あおえんどうまめ、ウインナー ひよこまめ、ぶたにく あかいんげんまめ、とうにゅう	ぎゅうにゅう こまつな <b>にんじん</b>	たまねぎ、しめじ <b>だいこん</b> きゅうり、コーン	パン じゃがいも、さとう こむぎこ、パンこ	米油 ごま ごま油
20	水	牛乳 ごはん	にくシューマイ はるさめサラダ ジャージャンとうふ		あかみそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう <b>にんじん</b>	たまねぎ、しょうが きゅうり、にんにく、たけのこ もやし、ねぎ、ほししいたけ	米 でんぷん、はるさめ さとう、こむぎこ	ごま油 米油
21	木	牛乳 ごはん	すりみいりおこのみやき たくあんあえ けんちんじる		すりみ、とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ <b>にんじん</b>	たまねぎ、キャベツ ねぎ、ほししいたけ <b>だいこん</b> 、ごぼう、きゅうり	米 ながいも さといも	卵マヨネーズ ごま油 ごま
22	金	牛乳	だいずいりタコライス もずくスープ		ぶたにく <b>だいず</b> とうふ	ぎゅうにゅう チーズ <b>にんじん</b> トマト	にんにく、しょうが たまねぎ、えのきたけ キャベツ、ねぎ	米 さとう	米油
25	月	牛乳 ごはん	ひじきいりハンバーグ ポテトとブロッコリーのコーンあえ だいずとやさいのスープ		ぶたにく とうふ <b>だいず</b>	ぎゅうにゅう ひじき <b>にんじん</b> ブロッコリー	たまねぎ コーン <b>はくさい</b>	米 パンこ さとう、じゃがいも	米油
26	火	牛乳 こがた パン	カレーうどん ちくわのこめこあげ やさいとわかめのあまぜあえ	ちくわの こめこあげ 一人2こ	とりにく、ちくわ かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう あおのり <b>にんじん</b> わかめ	ねぎ、はくさい たまねぎ <b>だいこん</b>	パン うどん 米こ、さとう	米油 カレールウ
◇ ◇ ◇ 5 年 生 は 校 外 学 習 の た め 給 食 な し ・ 4 年 生 親 子 給 食 会 ◇ ◇ ◇									
27	水	牛乳 ごはん	さけのいそマヨやき さつまいもとだいずのごまがらめ ぐたくさんみそじる		さけ、みそ <b>だいず</b> うすあげ	ぎゅうにゅう あおのり <b>にんじん</b>	<b>はくさい</b> 、もやし <b>だいこん</b> ねぎ、ほししいたけ	米 さつまいも でんぷん、さとう	卵マヨネーズ 米油 ごま
28	木	牛乳 ごはん	あげはるまき きりぼしだいこんのナムル おやこに		ぶたにく とりにく たまご、こうやどうふ	ぎゅうにゅう <b>にんじん</b> グリーンピース	たまねぎ、きりぼしだいこん <b>キャベツ</b> 、きゅうり しょうが、ほししいたけ	米、さとう こむぎこ、米こ、じゃがいも	米油 ごま油 ごま
☺ ☺ ☺ た ら じ る 給 食 ☺ ☺ ☺									
29	金	牛乳	みそかんぱ かきすしょうゆあえ たらじる		たら みそ <b>だいず</b>	ぎゅうにゅう わかめ <b>にんじん</b>	もやし きゅうり ねぎ、ごぼう	米 さとう	ごま

残食調査

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※太字は地場産食材です。(お米は朝日町産の富富富です。)

☆都合により献立を変更する場合があります。