



## 11月 こんだてひょう



今月の目標～感謝して食べよう

日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき			備考 (希望者には、飲用牛乳及びジョアを 麦茶へ変更して提供します)
				赤ちやにくや ほねをつくる	黄ねつちから のものとなる	緑からだのちょうし をととのえる	
4(火)	ごはん	牛乳	のっついじる いわしあまからに ほうれんそうのツナサラダ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのあまからに ツナ	ごはん さといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう コーン ながねぎ	
5(水)	ごはん	牛乳	わかめのみそしる おろしソースどうふハンバーグ けいちゃん	きゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ どうふハンバーグ	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ だいこん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	
6(木)	すこやか ロール	牛乳	かくぎりだいこんスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	きゅうにゅう べーコン ハム	すこやかロール ポテトコロッケ あぶら じゃがいも ドレッシング	だいこん にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ミルクコッペパン→すこやかロール
7(金)	むぎごはん	牛乳	にゅうめきポークハヤシ マセドアンサラダ チョコプリン	きゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ チョコプリン ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン グリンピース	ポークハヤシ→乳成分抜きポークハヤシ
10(月)	ごはん	牛乳	おつけはっと しろみさかなフライ チーズぬきてこつサラダ	きゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ ひじき ちりめんじやこ	ごはん いももち あぶら ごま ドレッシング	にんじん ごぼう はくさい しいたけ ながねぎ ブロッコリー	鉄骨サラダ→チーズ抜きサラダ
11(火)	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ポークしゅうまい (1人2こ) ホイコーロー	きゅうにゅう ぶたにく とうふ ポークしゅうまい	ごはん でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが キャベツ ピーマン	中華卵スープ→卵抜き中華スープ
12(水)	ごはん	牛乳	マーポーとうふ こんにゃくサラダ ピーチコンポート	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ツナ	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく しょうが にんじん だけのこ ながねぎ グリンピース きゅうり コーン しいたけ ピーチコンポート こんにゃく	
13(木)	ごはん	牛乳	なまあげともやしのみそしる とりのてりやき ながいもとベーコンのいためもの	きゅうにゅう なまあげ とりのてりやき ベーコン	ごはん あぶら ながいも	にんじん もやし ながねぎ にんにく キャベツ ピーマン しめじ	
14(金)	ねぱりごし うどん	牛乳 ジョア	カレーうどん ちくわいそべあげ こまつなツナごまサラダ	ぶたにく ジョア あぶらあげ ちくわいそべあげ ツナ	うどん ノンエッグマヨネーズ ごま カレールウ	にんじん たまねぎ しこう ほうれんそう ながねぎ こまつな もやし	ねぱりごしうどんは学級からくる
17(月)	ごはん	牛乳	せんべいじる にしんのみそに もやしのしおこんぶあえ	きゅうにゅう とりにく にしんのみそに しおこんぶ	ごはん せんべい ごま こまあとぶら	にんじん はくさい しめじ ごぼう ながねぎ もやし きゅうり	
18(火)	ごはん	牛乳	かぶのスープ ぎょうざ (小1・2年1こ、3年~2こ) フルコギいため	きゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん かぶ ながねぎ しょうが ごぼう ピーマン	かぶとたまごのスープ→卵抜きかぶのスープ
19(水)	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる チキンカツ ながいものそぼろあん	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ながいも	キャベツ にんじん えのき しょうが きぬさや	
20(木)	黒糖 すこやか ロール	牛乳	にゅうめきシチュー にくたんこ (小1・2年1こ、3年~2こ) アスパラとツナのサラダ	きゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ にくたんこ ツナ	ごくとうすこやかロール マークリン じゃがいも ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム ハセリ アスパラガス きゅうり	コッペパン→黒糖すごやかロール ホワイトシチュー→乳成分抜きシチュー
21(金)	ごはん	牛乳	ばになべ いわしのみそに きりはししたいこんのマヨチキンサラダ	きゅうにゅう ばになく やきとうふ ソフトチキン いわしのみそに	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく ごぼう しこう にんじん キャベツ ながねぎ きりはししたいこん ほうれんそう	ごもくあつやきたまご→いわしのみそに
25(火)	ごはん	牛乳	うずらたまごめきおでん なっとう プロッコリーのゆすふうみサラダ	きゅうにゅう なっとう さつまあげ ちくわ やさいつみれ こんぶ ソフトチキン	ごはん ドレッシング	にんじん だいこん こんにゃく プロッコリー きゅうり	おでん→うずらたまごめきおでん
26(水)	ごはん	牛乳	なめこのみそしる ささみみそカツ こまだれキャベツ ラ・フランスゼリー	きゅうにゅう なめこ ささみみそカツ とうふ チキンハム	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ラ・フランスゼリー	にんじん だいこん なめこ ながねぎ キャベツ きゅうり	
27(木)	ごはん	牛乳	チンゲンサイとあさりのスープ ほうれんそうまんじゅう (小1・2年1こ、3年~2こ) はるさめいため	きゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ ほうれんそうまんじゅう	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	にんじん チンゲンサイ しこう にんにく しこう たけのこ ピーマン	
28(金)	むぎごはん	牛乳	にゅうめきチキンカレー りんこゼリーのフルーツポンチ	きゅうにゅう とりにく だいす	むぎごはん じゃがいも ゼリー カレールウ	たまねぎ にんじん みかん ゼラルレクラーク りんご にんにく しこうが	チキンカレー→乳成分抜きカレー

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください

●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

11月21日(金)は  
ふるさと産品給食の日

みなさんは青森県でとれるものをいくつ知っていますか？実は青森県では野菜や果物のほか、魚や肉などたくさんの食べものが生産されている食の宝庫です。ふるさと産品給食の日では県産品をいつもより多く使用し、みなさんにもっと青森県の食べることを知ってもらいたいと思っています。



毎月「おいらせくん給食」を実施しているよ。  
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や  
県産品を紹介するね。

11月7日は  
暦の上での冬の始まり 立冬11月8日は  
「いい歯の日」

このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、  
献立表やアレルギー詳細  
細献立を確認することができます

うらにも「給食だより」があります。見てね！