

# 11月献立予定表

給食回数 5年生：18回  
1～4,6年生：19回

平成31年度

防府市立牟礼南小学校

日	曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱく質g	家庭で 補いたい 食品
			赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
1	金	ぎょうっけ だいすのいそに とんじる ぎゅうにゅう ごはん	ぎょうっけ ひじき・だいす・ひらてん ぶたにく・むぎみそ	にんじん・いんげん はくさい・にんじん・ごぼう・ねぎ・しめじ	あげあぶら こんにゃく・さとう・サラダあぶら さつまいも ごはん	615 20.8	種実類 くだもの
おめでとうこんだて		とりのしおからあげ つけあわせ のっぺいじる ぎゅうにゅう ごはん	とりにく しそひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ・にんじん だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こむぎこ・でんぷん・あげあぶら じゃがいも・サラダあぶら さとう・サラダあぶら ごはん	646 22.4	卵 きのこ類
6	水	ボークカレー わふうサラダ ぶくじんづけ ぎゅうにゅう むぎごはん	ぶたにく さけフレーク ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・だいこん・こまつな ぶくじんづけ	じゃがいも・サラダあぶら さとう・サラダあぶら むぎごはん	655 20.9	海藻類 大豆製品
7	木	やさそば にらたまスープ バナナ しょうパン ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご・わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・えのき バナナ	ちゅうかめん・サラダあぶら 小パン	610 26.1	魚介類 いも類
いいほの日		さかなのみみじあげ ひじきのサラダ とうふのみぞれじる ぎゅうにゅう ごはん	たら・たまご ひじき とうふ・とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ・きゅうり・とうもろこし だいこんおろし・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ねぎ	こむぎこ・あげあぶら ごま・ごまあぶら・さとう でんぷん ごはん	610 24.4	くだもの いも類
11	月	とりそうすい しらすあえ けんさんりんごジャム ぎゅうにゅう パン	とりにく・たまご・わかめ しらす ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう・にんじん	こめ さとう けんさんりんごジャム パン	601 24.8	大豆製品 きのこ類
きょうどいようりの日		けんちょう こまつなのいためもの けんさんのりつくだに ぎゅうにゅう ごはん	とうふ・とりにく・あぶらあげ けんさんのりつくだに ぎゅうにゅう	にんじん・だいこん・ほししいたけ こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・サラダあぶら サラダあぶら ごはん	607 22.6	卵 種実類
13	水	ちゅうかに ひじきあえ ゆずきちゼリー ぎゅうにゅう ごはん	とりにく・なまあげ ひじき ぎゅうにゅう	だいこん・もやし・にんじん・ちんげんさい・にら・ほししいたけ はくさい・こまつな・にんじん	さとう・ごまあぶら さとう ゆずきちゼリー ごはん	611 21.7	魚介類 いも類
14	木	にくわかめうどん だいこんなます みかん ぎゅうにゅう とうにゅうパン	ぎゅうにく・あぶらあげ・わかめ みかん ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・ねぎ・ほししいたけ だいこん・きゅうり・にんじん みかん	うどん・さとう さとう とうにゅうパン	602 24.0	卵 種実類
15	金	れんこんチャーハンのぐ あげぎょうざ たまごスープ ぎゅうにゅう しょうゆごはん	ぶたにく けんさんぎょうざ たまご・とうふ ぎゅうにゅう	れんこん・こまつな・にんにく はくさい・だいこん・ほうれんそう・にんじん	さとう・サラダあぶら あげあぶら しょうゆごはん	620 23.1	海藻類 いも類
ふるさとこんだて		ぎゅうにくのげんきどん ひじきのしらあえ けんさんりんごゼリー ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにく・たまご ひじき・とうふ・しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう・にんじん	こんにゃく・さとう・サラダあぶら さとう けんさんりんごゼリー ごはん	638 21.2	魚介類 くだもの
20	水	さんまのうめに ごまあえ 5ねん1くみのおみそしる ぎゅうにゅう ごはん	さんまのうめに ちくわ あぶらあげ・わかめ・むぎみそ ぎゅうにゅう	はくさい・こまつな・にんじん たまねぎ・だいこん・ねぎ	ごま・さとう うずまきふ ごはん	613 20.4	きのこ類 いも類
21	木	とりとさつまいものオーロラに やさいのドレッシングあえ コンソメスープ ぎゅうにゅう パン	とりにく・あかみそ・しろみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ・しめじ	さつまいも・こむぎこ・でんぷん・さとう・あげあぶら さとう・サラダあぶら パン	640 25.1	海藻類 くだもの
22	金	にくじゃが はくさいのあますあえ あじつけのり ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにく・なまあげ ちくわ あじつけのり ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・いんげん はくさい・だいこん・にんじん・こまつな	じゃがいも・しらたき・さとう・サラダあぶら さとう ごはん	608 22.2	きのこ類 種実類
25	月	トマトクリームスパゲティ いろどりサラダ りんご ぎゅうにゅう しょうパン	ぶたにく・マグロフレークみそに・なまクリーム・チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ・こまつな・しめじ・トマトかん キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし りんご	スパゲティ・さとう・バター サラダあぶら 小パン	619 26.2	海藻類 いも類
26	火	あきのかおりごはん しろみざかなのてんぷら すましじる ぎゅうにゅう しょうゆごはん	とりにく・あぶらあげ しろみざかなのてんぷら とうふ ぎゅうにゅう	しめじ・ごぼう・にんじん・いんげん たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのき	さつまいも・さとう・サラダあぶら あげあぶら しょうゆごはん	633 22.1	卵 種実類
27	水	ぶたのしょうがに 5ねん2くみのおみそしる ぶりかけのり ぎゅうにゅう ごはん	ぶたにく とうふ・わかめ・むぎみそ ぶりかけ ぎゅうにゅう	ごぼう・もやし・にんじん・いんげん・しょうが だいこん・はくさい・かぼちゃ・ねぎ	こんにゃく・ごま・さとう・ごまあぶら ごはん	602 22.3	魚介類 いも類
28	木	けんさんチキンかつ わかめサラダ ぐだくさんスープ マーシャルピーンズ/ぎゅうにゅう パン	けんさんチキンかつ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな はくさい・ほうれんそう・だいこん・たまねぎ	あげあぶら さとう・サラダあぶら さつまいも マーシャルピーンズ/パン	658 28.9	海藻類 きのこ類
29	金	ごぼういりドライカレー さんしょくサラダ ミニぶどうゼリー ぎゅうにゅう ごはん	ぶたにく・ぎゅうにく さんしたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ピーマン・にんにく・おろしりんご キャベツ・きゅうり・にんじん	バター・パンこ さとう・サラダあぶら ミニぶどうゼリー ごはん	665 20.4	大豆製品 くだもの

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

13日(水)：5年生社会見学

★郷土料理の日★

12日は山口県の郷土料理『けんちょう』が  
です。けんちょうは、豆腐と野菜を油で  
炒め、しょうゆで味付けした精進風の料理  
です。

5年生が家庭科の授業で、お味噌汁の実(具)を考え、調理をする学習  
をしました。  
旬の食材を使用したり、栄養のバランスや彩りを考えたりと、自由に  
組み合わせることの出来るお味噌汁の実(具)ですが、授業で学んだこ  
とを取り入れ、給食の献立用に各クラスで実(具)を考えてくれました☆  
11/20(水)：5年1組、11/27(水)：5年2組です。楽しみですね！

5日(火)は『おめでとう献立』です。  
11月生まれのお友だちをお祝いしましょう！

毎年6月は食育月間、  
毎月19日は食育の日です

