

# おいしい給食 3号

令和5年11月

月	火	水	木	金
<p><b>11月給食だより</b></p> <p>朝晩は冷え込むようになり、だんだんと秋も深まってきました。体調を崩しやすい季節です。</p> <p>秋から冬にかけて旬を迎える根菜類(人参、ごぼう、れんこん、さつまいも、里芋など)や温かい食事には体の免疫力を高める力があります。給食にも取り入れています。季節の食材を存分に味わって、風邪を予防し、元気に過ごしましょう！</p>		<p>1</p> <p><b>お弁当</b></p>	<p>2</p> <p>ごはん 蒸しシュウマイ 根菜煮 中華スープ</p> <p>○精白米 ○しゅうまい ○大根 人参 れんこん ごぼう 板こんにゃく 酒 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ごま油 ○わかめ 白ごま 中華料理の素</p>	<p>3</p> <p><b>文化の日</b></p> 
<p>揚げパンきな粉 牛乳</p>		<p>お菓子 牛乳</p>		
<p>6</p> <p>ごはん さわらの味噌マヨ焼き かぼちゃの煮付け すまし汁</p> <p>○精白米 ○さわら 白みそ マヨドレ 砂糖 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○えのき ほうれん草 黒潮だし 淡口 みりん</p>	<p>7</p> <p>卵不使用ロールパン クリームシチュー ハムサラダ</p> <p>○卵不使用ロールパン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュールー 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 玉ねぎ ハム 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p>	<p>8</p> <p>野菜あんかけうどん 竹輪の天ぷら</p> <p>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生 姜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○竹輪 天ぷら粉</p>	<p>9</p> <p>ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○豚肉 さつまいも 人参 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○白菜 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p>	<p>10</p> <p>ごはん チリコンカン コーンサラダ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 玉ねぎ 人参 なす マカロニ 大豆水煮 トマト水煮 赤ワイン フイヨン チリパウダー ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○大根 じゃが芋 フイヨン</p>
<p>お菓子 牛乳</p>		<p>おにぎり(青菜) 牛乳</p>		<p>お好み焼き 牛乳</p>
<p>お菓子 牛乳</p>		<p>お菓子 牛乳</p>		<p>リングドーナツ 牛乳</p>
<p>13</p> <p>ごはん ささみフライ スパゲティサラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○ささみ ○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○小松菜 玉ねぎ 中華料理の素</p>	<p>14</p> <p>とんとん丼 チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁</p> <p>○精白米 豚肉 玉ねぎ 突きこんにゃく 土生姜 みつ菜 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</p>	<p>15</p> <p>ごはん さばの煮付け 野菜三色和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</p>	<p>16</p> <p>ごはん 和風マーボー豆腐 切干大根の和え物 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たら 土生姜 濃口 みりん 片栗粉 ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○きゃべつ コーン フイヨン</p>	<p>17</p> <p>ビーフカレーライス グリーンサラダ 福神漬け</p> <p>○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ ブロッコリー きゅうり 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p>
<p>オレンジ寒天 ビスケット 牛乳</p>		<p>コーンマフィン 牛乳</p>		<p>スイートポテト 牛乳</p>
<p>お菓子 牛乳</p>		<p>お菓子 牛乳</p>		<p>お菓子 牛乳</p>
<p>20</p> <p>ごはん 江戸っ子煮 春雨サラダ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 高野豆腐 じゃが芋 人参 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○きゃべつ 玉ねぎ フイヨン</p>	<p>21</p> <p>ごはん 白身魚の天ぷら 白菜の磯辺和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 ○白菜 きざみのり 淡口 みりん ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん</p>	<p>22</p> <p>チャーハン 人参しりしり 中華スープ</p> <p>○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ ごま油 フイヨン ○人参 ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ごま油 ○太もやし しめじ 中華料理の素</p>	<p>23</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> 	<p>24</p> <p>みそラーメン ひじきの和風サラダ</p> <p>○中華そば ほうれん草 人参 太もやし コーン 鶏がら 赤みそ 白みそ 濃口 みりん ○ひじき きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ</p>
<p>お菓子 牛乳</p>		<p>お麩のラスク 牛乳</p>		<p>小松菜パンケーキ 牛乳</p>
<p>お菓子 牛乳</p>		<p>お菓子 牛乳</p>		<p>おにぎり(わかめ) お茶</p>
<p>27</p> <p>ごはん 肉団子のソース煮 白菜と厚揚げ煮 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○肉団子 ○白菜 厚揚げ 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○かぶ 人参 フイヨン</p>	<p>28</p> <p>手作り炊き込みごはん 大根のくず煮 すまし汁</p> <p>○精白米 鶏肉 人参 薄揚げ 板こんにゃく ごぼう しいたけ 黒潮だし 淡口 濃口 みりん ○大根 人参 小松菜 土生姜 黒潮だし 淡口 濃口 酒 みりん 片栗粉 ○そうめん わかめ 黒潮だし 淡口 みりん</p>	<p>29</p> <p>ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草のナムル みそ汁</p> <p>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○里芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p>	<p>30</p> <p>ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○鶏肉 砂糖 濃口 みりん 酒 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨドレ 砂糖 ○チンゲン菜 春雨 鶏がら</p>	
<p>お菓子 牛乳</p>		<p>大学芋 牛乳</p>		<p>手作リクッキー 牛乳</p>
<p>お菓子 牛乳</p>		<p>お菓子 牛乳</p>		<p>バナナケーキ 牛乳</p>

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 438kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.3g