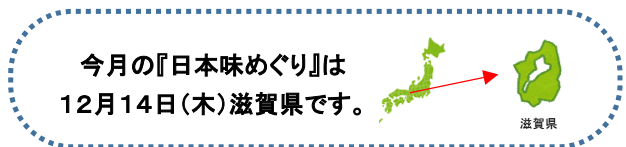




日曜	献立名	主な材料						小学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あか	みどり	きいろ						
1 金	ミニミルクコッパン ぎつねうどん 野菜かき揚げ コーン入りおひたし	牛乳 とり肉 油揚げ なると	牛乳 にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ ごぼう もやし とうもろこし	パン 油 うどん 小麦粉		650	26.0	18.0	
4 月	ごはん おでん いわしのおかか煮 小松菜のごまあえ	牛乳 ちくわ さつま揚げ いわし	牛乳 昆布 かつお節	にんじん だいこん もやし こまつな	ごはん ごま じゃがいも さとう		647	25.3	17.8	
5 火	弁当の日									
6 水	バーガーパン メンチカツ (小袋ソース) キャベツとコーンのソテー えびと卵のスープ @チーズ	牛乳 豚肉 とり肉 ウィンナー 卵 えび	牛乳 @チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 油 パン粉 でん粉		619	26.3	22.9
7 木	もち麦ごはん チキンカレー フロッキーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッキー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん 油 大麦 ドレッシング ごま		735	22.0	22.9
8 金	ミニパンフキンコッパン とんこつラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し (小1個/中2個) ツナとかいそうのサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 ひじき わかめ とさかのり	かぼちゃ にんじん	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 油 ちゃんぽんめん ドレッシング ごま		623	25.3	23.3
11 月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 大根と豆腐のみそ汁 @小魚	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 豆腐	牛乳 わかめ @かたくちいわし	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん 油 さとう マヨネーズ ごま		634	24.2	19.8
12 火	ごはん 納豆 五目肉じゃが 小松菜のいそかあえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ もやし	ごはん 油 じゃがいも さとう		657	25.9	16.5
13 水	米粉パン とり肉のレモンソースかけ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	レモン果汁 たまねぎ キャベツ もも缶 りんごのさとうづけ パイン缶 みかん缶	パン 油 でん粉 さとう		642	30.8	23.4
14 木	◆日本味めぐり～滋賀県～◆ ごはん さばの文化干し焼き 白菜の塩昆布あえ 打ち豆汁	牛乳 さば 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	はくさい きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう		650	24.0	23.1
15 金	ミニココアコッパン スパゲティミートソース オムレツ ハムのマリネ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン 油 スパゲティ ドレッシング		684	26.2	23.8
18 月	ごはん ホイコーロー チキンワンタンスープ みかん	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし みかん	ごはん 油 さとう ワンタン		647	24.6	15.7
19 火	ごはん 豚肉コロッケ (小袋ソース) 切干し大根の煮もの かきたま汁	牛乳 豚肉 とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 切干しだいこん ねぎ	ごはん 油 じゃがいも パン粉 さとう でん粉		647	19.3	18.9
20 水	バターコッパン 白菜の豆乳シチュー 和風サラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 豆乳 わかめ とさかのり	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし だいこん きゅうり ラ・フランス果汁	パン 油 じゃがいも バター ドレッシング ごま		682	23.3	24.7
21 木	ごはん ほっけの一夜干し焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ほっけ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ	ごはん 油 さとう		612	25.7	17.0
22 金	ソフトフランスパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ チョコケーキ	牛乳 とり肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン バター さとう ドレッシング チョコケーキ		675	25.0	24.6
25 月	ごはん 真だくさんマーボー豆腐 ぎょうざロール ほうれん草のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 とり肉 ハム	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	ごはん 油 さとう でん粉 ごま油 ごま 小麦粉		695	27.8	22.8
26 火	ごはん ハッシュドポーク シーザーサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし アセロラ果汁	ごはん 油 ドレッシング		669	20.1	20.4

※献立は都合により変更になることがあります。  
 ※11月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、  
 いずれも検出されませんでした。  
 【たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、冷凍ほうれん草、はくさい、だいこん、とり肉】  
 ※11月分の給食費口座振替日は12月8日です。  
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。  
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。  
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている  
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。



今年のはかせを  
ひきま宣言! **かせ予防のポイント**

① 手洗い・うがいをする

② しっかり栄養をとる

③ 十分な睡眠をとる

④ マスクをつける

⑤ 人ごみを避ける

⑥ 適度な運動をする

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。