



11月 献立表

給食回数18回

佐野市立南部学校給食センター

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						
3	月	文化の日									
4	火	ごはん チキンカレー ブロックリーサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 牛乳	とり肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん ブロックリ	たまねぎ とうもろこし アセロラ果汁	カリフラワー うまいも	油 ごま ドレッシング	719 20.0 21.1	
5	水	黒コッペパン 白身魚フライ（小袋ソース） ほうれん草とコーンのソテー ミートポールスープ	牛乳 牛乳	すけそだら ワインナー とり肉	牛乳 豚肉	ほうれんそう にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ	たまねぎ	パン 黒ざとう パン粉	666 25.4 22.3	
6	木	ごはん 昆布とまっ茶のぶりかけ 肉野菜炒め ぎょうざスープ オレンジ	牛乳 牛乳	豚肉 とり肉	牛乳 昆布 のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	オレンジ	油 小麦粉	660 23.7 17.8	
7	金	ミニキャラメルコッペパン ツナのトマトスパゲティ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 牛乳	ツナ 卵 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり	しめじ キャベツ	パン さとう スパゲティ	628 24.6 20.6	
10	月	ごはん 豚肉のうま煮 ほうれん草のごまあえ 大根となめこのみそ汁	牛乳 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なめこ だいこん	もやし ねぎ	ごはん さとう	油 ごま	610 24.0 17.3
11	火	ごはん 納豆（佐野市産） じゃがいものそぼろ煮 野菜の浅漬け	牛乳 牛乳	納豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	グリンピース きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	673 24.7 16.3
12	水	バターコッペパン（県産小麦） とり肉のマーマレードソースかけ シーザーサラダ 野菜スープ 県産ヨーグルト	牛乳 牛乳	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし しめじ	キャベツ たまねぎ	パン さとう マーマレード でん粉	ドレッシング 油	653 27.9 26.2
13	木	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 牛乳	さわら 豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ	ねぎ	ごはん さとう	油 でん粉	601 25.5 15.9
14	金	ミニ米粉パン 煮込みうどん 野菜かき揚げ 切干し大根のサラダ (中)チーズ	牛乳 牛乳	とり肉 なると ハム	牛乳 (中)チーズ	にんじん こまつな しゅんぎく	だいこん たまねぎ しゅんぎく	ねぎ ごぼう 切干したいこん きゅうり	パン 米粉 うどん 小麦粉 さといも	油 マヨネーズ ごま	638 24.0 26.7
17	月	ごはん おでん 厚焼き玉子 コーン入りおひたし (中)小魚	牛乳 牛乳	ちくわ さつま揚げ 卵	牛乳 昆布 (中)かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	だいこん とうもろこし	もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも		591 23.1 11.8
18	火	もち麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい（2個） 小松菜のナムル	牛乳 牛乳	豆腐 大豆 えび たら ハム	豚肉 牛乳	こまつな	ねぎ もやし	たまねぎ	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	665 27.1 21.1
19	水	スライスコッペパン フルーツクリーム ジャーマンポテト チキンワンタンスープ	牛乳 牛乳	ベーコン とり肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん こまつな	みかん缶 もち缶 たまねぎ	パイン缶 もやし	パン じゃがいも ワンタン	バター 油	663 22.6 22.3
20	木	ごはん きのこソースハンバーグ ひじきの炒り煮 白菜のみぞ汁	牛乳 牛乳	とり肉 油揚げ 豆腐	豚肉 牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ まいだけ しめじ えのきだけ はくさい	まいだけ ねぎ	ごはん さとう でん粉	油	660 24.7 20.4
21	金	ミニミルクコッペパン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳 牛乳	豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん	もやし ねぎ はくさい ねぎ たまねぎ だまねぎ キャベツ いちご きゅうり いちご果汁 みかん果汁	はくさい ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり いちご果汁 みかん果汁	パン ちゃんぽんめん はるさめ 小麦粉 米粉	油 ドレッシング ごま	620 21.0 25.4
24	月	振替休日									
25	火	◆日本味めぐり～宮崎県～◆ ごはん チキン南蛮（小袋タルタルソース） 大根サラダ ざぶ汁	牛乳 牛乳	とり肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん たまねぎ しあたけ	きゅうり ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	でん粉 タルタルソース ドレッシング	700 24.4 23.1
26	水	スライスコッペパン スラッピージョー フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 牛乳	豚肉 大豆 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ	きゅうり とうもろこし	パン さとう	油 ドレッシング バター	672 25.6 25.0
27	木	ごはん さばの塩焼き 昆布の五目豆 みそけんちん汁	牛乳 牛乳	さば 豚肉 大豆 ちくわ 昆布 油揚げ 豆腐 とり肉	牛乳 昆布 豆腐	にんじん	だいこん ねぎ	ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	704 28.5 26.0
28	金	パンキンコッペパン クリームシチュー ハムのマリネ りんごゼリー	牛乳 牛乳	豚肉 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり りんご果汁	グリンピース キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	661 24.5 21.1

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※10月分の給食費口座振替日は11月10日です。

未納となる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。

今月の『日本味めぐり』は
11月25日(火)宮崎県です。



11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。
家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

かむことと満腹感

食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまします。ひとくち30回を目標によくかんで食べましょう。



かむ回数を増やすために

かむ回数を増やすには、かむ回数を意識すること以外にも、普段の食事にちょっとした工夫をするだけで簡単にできることがあります。
ご家庭でも実践してみてください。