

11月 給食だより

2024年

●献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ●おはしは、毎日きれいに洗って持っていくましょう。
 ●👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ●18日(月)~22日(金) は、ふるさとの食再発見週間です。
 期間中、太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺学校給食センター

●・・・「全国味めぐり給食」青森県にちなんだ料理が登場!

| 日曜 | 献立名 ★牛乳は毎日つきます | おもにエネルギーの もとになる食品(黄) | | おもに体をつくる 食品(赤) | | おもに体の調子を 整える食品(緑) | |
|-----|--|--|--------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|--|
| | | 穀類・いも類・ 砂糖 | 油脂 | 魚・肉・卵・ 豆・豆製品 | 牛乳・小魚・ 海藻 | 緑黄色 野菜 | その他の 野菜・果物 |
| 1金 | むぎごはん とりにくのしおこういせき せさいのあえもの とんじり のりのつくだに | こめ おおむぎ しおこうい こんやく さつまいも | ごま | とりにく ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん はねぎ | にんにく はくさい キャベツ ごぼう たまねぎ |
| 5火 | わかめごはん こいわしのフライ キャベツのごますあえ じゃがいものうまに | こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんやく | あぶら ごま | こいわし とりにく | わかめ ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ |
| 6水 | むぎごはん やきとうふのにくみそかけ だいこんのあえもの けんちんじる | こめ さとう おおむぎ でんぷん こんやく さといも | ごま あぶら | とうふ とりにく みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | たべてな にんじん はねぎ | しょうが だいこん はくさい ごぼう たまねぎ |
| 7木 | ①きなこあげパン ②きなこあげパン ③きなこあげパン ④きなこあげパン ⑤きなこあげパン ⑥きなこあげパン ⑦きなこあげパン ⑧きなこあげパン ⑨きなこあげパン ⑩きなこあげパン ⑪きなこあげパン ⑫きなこあげパン ⑬きなこあげパン ⑭きなこあげパン ⑮きなこあげパン ⑯きなこあげパン ⑰きなこあげパン ⑱きなこあげパン ⑲きなこあげパン ⑳きなこあげパン ㉑きなこあげパン ㉒きなこあげパン ㉓きなこあげパン ㉔きなこあげパン ㉕きなこあげパン ㉖きなこあげパン ㉗きなこあげパン ㉘きなこあげパン ㉙きなこあげパン ㉚きなこあげパン ㉛きなこあげパン ㉜きなこあげパン ㉝きなこあげパン ㉞きなこあげパン ㉟きなこあげパン ㊱きなこあげパン ㊲きなこあげパン ㊳きなこあげパン ㊴きなこあげパン ㊵きなこあげパン ㊶きなこあげパン ㊷きなこあげパン ㊸きなこあげパン ㊹きなこあげパン ㊺きなこあげパン ㊻きなこあげパン ㊼きなこあげパン ㊽きなこあげパン ㊾きなこあげパン ㊿きなこあげパン | パン さとう くろみつ じゃがいも でんぷん ジャム | あぶら ごま | きなこ だいこん ごぼう たまねぎ | ぎゅうにゅう のり | にんじん | たまねぎ ロメインレタス にんにく はくさい キャベツ コーン みかん |
| 8金 | あきのかおりごはん とりにくのこうみやき ごしきあえ くきわかめのきんぴら | こめ おおむぎ さとう こんやく さつまいも でんぷん | くり あぶら ごま ごまあぶら | あぶらあげ とりにく みそ | ぎゅうにゅう ひじき ちりめん くきわかめ | にんじん さやいんげん たべてな | にんにく しいたけ しょうが はくさい ごぼう |
| 11月 | こめこパン しるみさかなのチリソース ロメインレタスのサラダ やさいのスープに みかん | こめこパン でんぷん さとう じゃがいも | あぶら ごま | メルルーサ ウィンナー | ぎゅうにゅう ちりめん | にんじん はねぎ | しょうが にんにく ロメインレタス キャベツ たまねぎ はくさい みかん |
| 12火 | むぎごはん つばすのてりやき ブロッコリーのごますあえ さつまじる | こめ おおむぎ さとう さつまいも こんやく でんぷん | ごま | つばす ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん はねぎ | レモン キャベツ ごぼう だいこん |
| 13水 | カレーライス ファイバーサラダ だいずとこにぼしのいりに | こめ おおむぎ じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう くきわかめ かえり | にんじん | たまねぎ にんにく キャベツ れんこん コーン ごぼう きゅうり |
| 14木 | コッペパン ぶたにくのかおりあげ たべてなのサラダ せとのチャウダー りんご | パン さとう でんぷん じゃがいも ふしめん こめこ | あぶら ごま | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | たべてな にんじん はねぎ | しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ エリンギ りんご |
| 15金 | むぎごはん マーボーどうふ もやしのナムル ミルクかりんとう | こめ おおむぎ でんぷん さとう さつまいも | あぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう だつし ふんにゅう | にんじん はねぎ たべてな | たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし |

| 日曜 | 献立名 ★牛乳は毎日つきます | おもにエネルギーの もとになる食品(黄) | | おもに体をつくる 食品(赤) | | おもに体の調子を 整える食品(緑) | |
|-----|---|---|--------------------|---|----------------------------|-------------------------------------|---|
| | | 穀類・いも類・ 砂糖 | 油脂 | 魚・肉・卵・ 豆・豆製品 | 牛乳・小魚・ 海藻 | 緑黄色 野菜 | その他の野菜・ 果物 |
| 18月 | ふるさとの食 再発見週間 バターロールパン (幼小1・2年なし) | パン うどん でんぷん | あぶら | とりにく ぶたにく あぶらあげ なると とうふ | ぎゅうにゅう ひじき のり わかめ | はねぎ たべてな | だいこん はくさい しょうが キャベツ もやし |
| 19火 | むぎごはん さけのしおやき りりれレタスのサテヤ くたくさんみそじる | こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんやく | ごま | さけ とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ちりめん | こまつな にんじん はねぎ | レタス キャベツ ごぼう だいこん |
| 20水 | こだいまいりごはん チヌだんごいり にこみおでん たべてなのおひたし だいずのいそあじ | こめ こだいまい こんやく さとう | ごま | チヌだんご ちくわ あつあげ みそ かつおぶし だいず | ぎゅうにゅう こんぶ あおのり | にんじん たべてな | だいこん しょうが はくさい |
| 21木 | ②きなこあげパン くろみつぞえ ①ぜんりゅうふんパン いちごジャム | パン さとう くろみつ じゃがいも でんぷん ジャム | あぶら ごま | きなこ とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | たまねぎ ロメインレタス にんにく はくさい キャベツ コーン みかん |
| 22金 | むぎごはん いかメンチ せんべいじる にあえっこ りんご | こめ おおむぎ せんべい こんやく | あぶら | とりにく こうやどうふ みそ とうふ いかメンチ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ | ごぼう だいこん りんご |
| 25月 | コッペパン とりにくのレモンに ビーフンスープ ひじきのマリネ | パン さとう ビーフン でんぷん | あぶら ごまあぶら | とりにく ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう ひじき チーズ | にんじん たべてな | レモン キャベツ もやし きゅうり |
| 26火 | むぎごはん ちくわのごますあげ やさいのゆずかあえ チヌだんごいりみそじる | こめ おおむぎ さとう てんぷらこ | あぶら ごま | ちくわ チヌだんご あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ | キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ |
| 27水 | むぎごはん ブルコギ ちゅうかサラダ わかめスープ | こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ | ごまあぶら | なると ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん きんとき にんじん はねぎ たべてな | キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ |
| 28木 | コッペパン マカロニグラタン にんじんサラダ コンソメスープ | パン じゃがいも ペンネ こめこ | あぶら | とりにく ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ エリンギ キャベツ |
| 29金 | ロメインレタス チャーハン じゃがいもサラダ スパイシービーンズ | こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん | あぶら ごまあぶら ごま | とりにく ベーコン ハム だいず | ぎゅうにゅう かえり | にんじん さやいんげん | たまねぎ ロメインレタス キャベツ きゅうり |

☆・・・観音寺中学校オリジナル給食 2年生が家庭科の授業を通して、「部活動の特性に合わせた給食」として献立を作成しました。

★揚げパンの日について★

※揚げパンではない学校は「全粒粉パンといちごジャム」がつきます。

🐟・・・伊吹中学校オリジナル給食 伊吹中学校の全校生徒、地域のよさをいかした献立を作成しました。献立名は、生徒直筆のものを掲載しています。

7日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中

21日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小