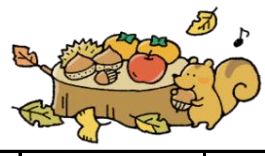
１１月こんだて表



令和５年１１月号
中学校
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1 水		牛乳	麦ご飯	そぼろ丼 さつまいものみそ汁	とり肉　大豆　たまご とうふ　油あげ　みそ	牛乳	米　大麦 さとう さつまいも		しょうが　さやいんげん たまねぎ　しめじ　ねぎ
2 水		牛乳	麦ご飯	ポークしゅうまい 中華サラダ マーボー豆腐	ポークしゅうまい 豚肉　とうふ　みそ	牛乳	米　大麦 さとう　でんぷん	ドレッシング 油　ごま油	もやし　きゅうり　にんじん にんにく　しょうが　ねぎ　たまねぎ
6 月		牛乳	ご飯	さけの焼きづけ こまつなとキャベツの昆布和え のっぺい汁	さけ とり肉　とうふ	牛乳 昆布	米 さといも　でんぷん		全国の味 新潟県 キャベツ　こまつな ごぼう　にんじん　ねぎ　こんにゃく
7 火		牛乳	麦ご飯	ビビンバ 野菜スープ ヨーグルト	牛肉　たまご	牛乳 ヨーグルト	米　大麦 さとう じゃがいも	油　ごま油	中学生職場体験献立 にんにく　こまつな　もやし にんじん　たまねぎ　とうもろこし　しめじ
8 水		牛乳	ご飯	筑前煮 チンゲンサイと白菜の和え物	とり肉　厚あげ	牛乳	米 さといも　さとう	油 ドレッシング	いい歯の日 しいたけ　こんにゃく　さやいんげん ごぼう　たけのこ　にんじん チンゲンサイ　白菜
9 木		牛乳	ソフトめん	ミートソース イタリアンサラダ	豚肉　とり肉　大豆	牛乳	ソフトめん レンズ豆	ハヤシルウ　オリーブ油 ドレッシング	にんにく　たまねぎ　トマト キャベツ　きゅうり　にんじん
10 金		牛乳	麦ご飯	豚肉コロッケ キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁	とうふ　油あげ　みそ	牛乳	米　大麦 豚肉コロッケ	油	キャベツ　赤しそ 大根　にんじん　たまねぎ　ねぎ
13 月		牛乳	ご飯	アジの塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	アジ 豚肉 とうふ　油あげ　みそ	牛乳 茎わかめ	米 さとう じゃがいも	油	赤こんにゃく たまねぎ　にんじん　ねぎ
14 火		牛乳	コッペパン	クリームシチュー キャベツサラダ ウインナーケチャップソース	とり肉　豆乳 ウインナー	牛乳	パン じゃがいも さとう	ホワイトルウ ドレッシング	にんじん　たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり　とうもろこし
15 水		牛乳	麦ご飯	豚肉のスタミナ焼き ゆでブロッコリー すまし汁	豚肉　みそ とり肉　とうふ　かまぼこ	牛乳	米　大麦 さとう	油	にんにく　たまねぎ　キャベツ　りんご ブロッコリー たまねぎ　にんじん　しめじ
16 木		ジョア	ご飯	とりのからあげ ナムル かき玉汁	とり肉 たまご　とうふ	ジョア	米 でんぷん でんぷん	油 ドレッシング	リクエスト給食 しょうが　にんにく もやし　にんじん　きゅうり にんじん　しめじ　たまねぎ　ねぎ
17 金		牛乳	麦ご飯	ポークカレー ブロッコリーサラダ 日野菜ピクルス	豚肉	牛乳	米　大麦 じゃがいも	油　カレールウ ドレッシング	ひのなちゃんの日 たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　トマト とうもろこし　ブロッコリー 日野菜
20 月		牛乳	ご飯	春巻き 切り干し大根の炒め煮 八宝菜	春巻き 油あげ 豚肉　うずら卵	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油 油	切り干し大根　にんじん 白菜　にんじん　たまねぎ　たけのこ チンゲンサイ　しいたけ
21 火		牛乳	食パン	ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ パンプキンスープ	ハンバーグ ベーコン　豆乳	牛乳	パン さとう じゃがいも	エッグケアマヨネーズ ホワイトルウ　油	ブロッコリー　とうもろこし かぼちゃ　たまねぎ　にんじん
22 水		牛乳	麦ご飯	ちくわの磯辺揚げ もやしのかつお和え さといものみそ煮	ちくわ かつおぶし とり肉　みそ	牛乳 青のり	米　大麦 天ぷら粉 さといも　さとう　でんぷん	油	ほうれんそう　もやし 大根　にんじん　こんにゃく　さやいんげん
24 金		牛乳	秋の炊き込みご飯	厚あげの甘辛だれかけ みそ汁	とり肉 厚あげ とうふ　油あげ　みそ	牛乳 わかめ	米 さとう　でんぷん じゃがいも		にんじん　枝豆　しいたけ　こんにゃく たまねぎ　にんじん 和食の日
27 月		牛乳	ご飯	焼きししゃも 酢の物 おでん	うずら卵　牛すじ 厚あげ　ちくわ　さつまあげ	牛乳　ししゃも わかめ	米 さとう　はるさめ	ごま油	にんじん 大根　こんにゃく
28 火		牛乳	コッペパン	とり肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ 野菜スープ	とり肉 ウインナー	牛乳	パン マーマレード じゃがいも	ドレッシング	ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし たまねぎ　にんじん　キャベツ
29 水		牛乳	麦ご飯	エビチリ チンゲンサイのソテー 中華スープ	えび 豚肉　とうふ	牛乳	米　大麦 でんぷん	油 油	チンゲンサイ　もやし　にんじん しめじ　たまねぎ　にんじん
30 木		牛乳	ご飯	さばの塩焼き キャベツの青じ和え かぼちゃのみそ汁 ミルメークコーヒー	さば とうふ　油あげ　みそ	牛乳	米 ミルメークコーヒー	ドレッシング	キャベツ　きゅうり かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　ねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
お願い：12月分の給食費の口座振替日は、11月27日(月)です。
12月分の再振替日は、12月11日(月)です。また、11月分の再振替日は、
11月10日(金)です。口座残高の確認をお願いします。

食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／

＼ごちそうさま／

日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。