

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## お米が新米に変わります！



11月から給食で使用するお米が新米になります。  
今年度の品種は、前年度に引き続き、香川県産『ヒノヒカリ』という品種です。とれたてのお米です。味わって食べてくださいね。



### えいようさんしよく 栄養三色

あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)  
みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をとのえる (ビタミン)  
き やさしい・だもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)  
穀類・いも・さとう・あぶら

エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
759	31.1	24.6
牛乳 赤	鶏肉のハーブ焼き	
ご飯	とりにく 70 赤	
こめ 100 黄	オリーブオイル 0.6 黄	
	きざみバジル 0.05 緑	
	しお 0.3	
	こしょう 0.02	
野菜スープ	カレーキャベツ	
ショルダーベーコン 20 赤	キャベツ 25 緑	
セロリー 2 緑	ホールコーン 5 緑	
しろワイン 0.5	ゆでじお 0.1	
たまねぎ 20 緑	こめサラダあぶら 0.2 黄	
にんじん 5 緑	しお 0.2	
チンゲンサイ 25 緑	こしょう 0.01	
かぶ 30 緑	うすくちしょうゆ 1.2	
とりがらスープ 8	ウスターソース 0.2	
しお 1	カレーこ 0.1	
うすくちしょうゆ 4		
こしょう 0.02		
ミックスナッツ		
1ふくら黄		

## 文化の日



6	802	26.7	19.5
牛乳 赤	もち米蒸し 1こ 赤黄		
おにぎり 2こ			
こめ 90 黄			
しお 1.2			
こめサラダあぶら 0.2 黄			
あげそばのあんかけ			
あげそば 1ふくら黄			
ぶたにく 30 赤			
しょうが 0.2 緑			
たまねぎ 30 緑			
にんじん 15 緑			
ほししいたけ 0.5 緑			
はくさい 50 緑			
もやし 15 緑			
にら 3 緑			
なると 8 赤			
とんこつスープ 0.5			
しお 0.4			
こしょう 0.03			
にほんしゆ 1			
さとう 0.4 黄			
うすくちしょうゆ 6.5			
でんぶん 1.5 黄			
フルーツミックス			
みかん(缶) 20 緑			
おうとう(缶) 20 緑			
ナタ・デ・ココ 20 黄			

7	793	30.9	24.3
牛乳 赤	ポークチャップ		
ご飯	ぶたにく 50 赤		
こめ 100 黄	しょうが 0.2 緑		
	こいくちしょうゆ 2.5		
	にほんしゆ 0.5		
	こしょう 0.02		
	でんぶん 9 黄		
	あげあぶら(こめ) 黄		
	ケチャップ 6		
	さとう 1.5 黄		
	ウスターソース 1.5		
ミルクファンティ			
とりにく 10 赤			
たまねぎ 30 緑			
にんじん 10 緑			
たまご 20 赤			
こなチーズ 1 赤			
パンこ 0.7 黄			
キャベツ 10 緑			
きざみパセリ 0.03 緑			
とりがらスープ 8			
しお 1			
こしょう 0.02			
うすくちしょうゆ 4			
しろワイン 0.5			
ツナサラダ			
まぐろフレーク 10 赤			
めひじき 0.5 赤			
きゅうり 25 緑			
だいこん 15 緑			
ゆでじお 0.1			
ごまクリームドレッシング 10 黄			

8	785	30.4	21.2
牛乳 赤	焼きししゃも		
ご飯	ししゃも 2ひき 赤		
こめ 100 黄	こめあぶら 0.2 黄		
河内のっぺ			
とりにく 15 赤			
にんじん 15 緑			
ごぼう 20 緑			
つきこんにやく 15			
あぶらあげ 4 赤			
とうふ 40 赤			
あおねぎ 3 緑			
だしこんぶ 1			
けずりぶし 2			
しお 0.4			
みりん 0.5			
うすくちしょうゆ 4			
でんぶん 0.7 黄			
切り干し大根の炒め物			
やきぶた 15 赤			
きりぼしだいこん 3 緑			
にんじん 10 緑			
チンゲンサイ 20 緑			
ゆでじお 0.1			
こんぶパウダー 0.01 赤			
にほんしゆ 0.2			
みりん 0.2			
さとう 1 黄			
こいくちしょうゆ 1.5			
さつまチップス			
さつまいも 40 黄			
あげあぶら(こめ) 黄			
こなごとう 1 黄			
かみかみ 献立			
11/8は いい歯の日			

9	817	23.6	25.2
牛乳 赤	チキンナゲット		
ご飯	チキンナゲット 2こ 赤黄		
こめ 100 黄	あげあぶら(こめ) 黄		
ビーフシチュー			
ぎゅうにく 20 赤			
セロリー 2 緑			
にんにく 0.1 緑			
たまねぎ 50 緑			
にんじん 15 緑			
マッシュルーム 10 緑			
じゃがいも 30 黄			
とりがらスープ 5			
とんこつスープ 0.5			
あかワイン 1			
トマトジュース 8 緑			
トマトピューレ 1 緑			
ケチャップ 0.5			
こめコブソウルフ 17 黄			
こしょう 0.02			
ウスターソース 0.4			
こいくちしょうゆ 1.3			
こんぶパウダー 0.01 赤			
とんかつソース 0.8			
いかのマリネ			
いか 10 赤			
あかピーマン 3 緑			
キャベツ 20 緑			
ゆでじお 0.1			
しお 0.06			
こしょう 0.01			
オリーブオイル 1 黄			
さとう 0.6 黄			
うすくちしょうゆ 0.8			
ワインビネガー 2			

10	747	28.4	14.8
牛乳 赤	ほっけの一夜干し		
ご飯	ほっけのいちやぼし 1きれ 赤		
こめ 100 黄	こめあぶら 0.2 黄		
さつま汁			
ぶたにく 15 赤			
にほんしゆ 0.5			
あぶらあげ 3 赤			
にんじん 5 緑			
だいこん 15 緑			
さつまいも 30 黄			
あおねぎ 3 緑			
だしこんぶ 1			
けずりぶし 2			
あかみそ 11 赤			
しろみそ 3 赤			
胡麻和え			
はくさい 35 緑			
こまつな 10 緑			
ゆでじお 0.1			
こんぶパウダー 0.02 赤			
みりん 0.5			
さとう 0.8 黄			
うすくちしょうゆ 2.5			
すりしろごま 0.2 黄			
しろごま 0.2 黄			
みたらし団子			
1ふくら黄			

13	856	35.9	27.6
牛乳 赤	鶏肉のから揚げ		
ご飯	とりにく 60 赤		
こめ 100 黄	にほんしゆ 1		
	しょうが 0.2 緑		
	にんにく 0.2 緑		
	こいくちしょうゆ 4.8		
	みりん 1		
	でんぶん 8 黄		
	あげあぶら(こめ) 黄		
マーボー豆腐			
ぶたミンチ 25 赤			
きざみだいず 5 赤			
しょうが 0.3 緑			
にんにく 0.1 緑			
ほししいたけ 0.5 緑			
にんじん 10 緑			
ゆでたけのこ 15 緑			
とうふ 100 赤			
しろねぎ 10 緑			
にら 3 緑			
にほんしゆ 0.5			
トウバンジャン 0.3			
しお 0.65			
さとう 1.2 黄			
みりん 0.6			
こいくちしょうゆ 4			
テンメンジャン 1.6 赤			
でんぶん 1.6 黄			
春雨の中華和え			
はるさめ 3 黄			
にんじん 4 緑			
はくさい 20 緑			
チンゲンサイ 20 緑			
ゆでじお 0.1			
こんぶパウダー 0.02 赤			
さとう 0.9 黄			
しお 0.05			
うすくちしょうゆ 3			
ごまあぶら 0.2 黄			

14	800	30.2	25.3
牛乳 赤	鯖の塩焼き		
ご飯	さば(うすじお) 1きれ 赤		
こめ 100 黄	こめあぶら 0.2 黄		
豚じゃが			
ぶたにく 30 赤			
たまねぎ 30 緑			
にんじん 15 緑			
いとこんにやく 25			
じゃがいも 50 黄			
さやいんげん 5 緑			
ゆでじお 0.1			
さとう 3.8 黄			
にほんしゆ 1			
こいくちしょうゆ 7			
もやし和え物			
もやし 40 緑			
きゅうり 10 緑			
ゆでじお 0.1			
こんぶパウダー 0.02 赤			
みりん 0.6			
さとう 0.7 黄			
うすくちしょうゆ 2.8			

15	788	27.2	23.4
ヨーヒー牛乳 赤	ハンバーグ		
ご飯	ハンバーグ 1こ 赤		
こめ 100 黄	こめあぶら 0.2 黄		
	みりん 0.4		
	さとう 0.9 黄		
	こいくちしょうゆ 2.6		
	でんぶん 0.2 黄		
ポトフ			
とりにく 30 赤			
しろワイン 0.5			
たまねぎ 25 緑			
にんじん 15 緑			
じゃがいも 35 黄			
キャベツ 30 緑			
きざみパセリ 0.04 緑			
とりがらスープ 10			
しお 0.7			
こしょう 0.02			
うすくちしょうゆ 1.8			
コロコロサラダ			
ホールコーン 3 緑			
ゆでえだまめ 3 緑			
にんじん 10 緑			
だいこん 10 緑			
きゅうり 10 緑			
ゆでじお 0.1			
マヨネーズ 8 黄			

16	782	25.1	24.7
牛乳 赤	わかめスープ		
ご飯	ほししいたけ 0.5 緑		
こめ 100 黄	にんじん 10 緑		
	もやし 30 緑		
	はくさい 20 緑		
	ほしわかめ 0.5 赤		
	とりがらスープ 11		
	しお 0.4		
	こしょう 0.02		
	うすくちしょうゆ 4.2		
	す 0.8		
	こいくちしょうゆ 2.4		
	こめサラダあぶら 0.2 黄		
	コチュジャン 0.8		
	にんじん 10 緑		
	だいこん 15 緑		
	チンゲンサイ 20 緑		
	ゆでじお 0.1		
	さとう 2.4 黄		
	す 1.6		
	しお 0.4		
	うすくちしょうゆ 2		
	コチュジャン 1.2		
	揚げ餃子		
	ぎょうざ 2こ 赤黄		
	あげあぶら(こめ) 黄		
	ココアアーモンド		
	アーモンド 10 黄		
	ココア 0.2		
	くらざとう 3 黄		
	アーモンドこ 0.3 黄		

17	771	29.4	26.6
牛乳 赤	さんまの かつ焼き風		
ご飯	さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤		
こめ 100 黄	でんぶん 8 黄		
	あげあぶら(こめ) 黄		
	さとう 1.5 黄		

