

# 小学校11月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか  
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名 感謝して食べよう マナーを守ろう！	ことしもおいしい おこめができました！！				1日 エネルギー 717Kcal たん白質 23.0g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.4g ポークカレー ミニトマトとキャベツのサラダ ヨーグルト
	4日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	5日 エネルギー 686Kcal たん白質 31.0g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.5g	6日 エネルギー 643Kcal たん白質 31.4g 脂質 27.6g 食塩相当量 3.9g	7日 エネルギー 639Kcal たん白質 28.4g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.1g	8日 エネルギー 661Kcal たん白質 26.3g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.8g
	ぶりかえきゅうじつ 文化の日	ごはん たこメンチカツ ぶりからいためなっとう だいこんのみそしる	せわりコッペパン やきそば ツナサラダ えびボールスープ	ごはん さばのしおやき ひじきのにももの ぶたじる	ごはん とりにくのてりやき かみかみサラダ わかめのみそしる
	ごはん こめあぶら さとう タコメンチ とりにく なっとう わかめ あぶら あげ みそ 牛乳 たまねぎ にんじん こねぎ だいこん なが ねぎ	コッペパン むしらーめん こめあぶら エッグ ケア さとう ぶたにく あおのり ツナ チーズ えびポー ル どうふ 牛乳 もやし キャベツ にんじん きゅうり たまね ぎ ほうれんそう はくさい	ごはん さとう こんにやく じゃがいも さば ひじき あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ 牛乳 にんじん えだまめ ごぼう ぶなしめじ な がねぎ	ごはん さとう かたくりこ こめあぶら ごま あぶら ごま とりにく さきいか あぶらあげ わかめ み そ 牛乳 ごぼう にんじん きゅうり レタス たまねぎ ながねぎ	
	11日 エネルギー 657Kcal たん白質 26.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.2g	12日 エネルギー 634Kcal たん白質 24.8g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.0g	13日 エネルギー 634Kcal たん白質 30.3g 脂質 20.2g 食塩相当量 4.7g	14日 エネルギー 630Kcal たん白質 24.3g 脂質 19.8g 食塩相当量 1.6g	15日 エネルギー 639Kcal たん白質 26.2g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.4g
ごはん ホイコーロー きゅうりのかふうづけ とうもろこしのスープ	ごはん カレーとうふ わかめとツナのサラダ はくさいスープ	うまからラーメン ショーロンポー ブロッコリーサラダ	ごはん ほっけさいきょうフライ そくせきづけ おでん	ごはん にくどうふ ほうれんそうのごまあえ あぶらあげのみそしる	
ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ ぶたにく テンメンジャン とりにく 牛乳 しょうが キャベツ にんじん ピーマン きゅうり コーン た まねぎ パセリ	ごはん かたくりこ さとう こめあぶら エッ グケア ぶたにく どうふ わかめ ツナ ベーコン 牛 乳 たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく キャベツ はくさい ほししいたけ	ラーメン ぶたにく テンメンジャン ショーロンポー 牛 乳 にんじん たまねぎ もやし なら ブロッ コリー キャベツ	ごはん こめあぶら こんにやく ほっけさいきょうフライ ちくわ さつまあげ うずらた まご がんもどき こんぶ 牛乳 きゅうり キャベツ しょうが だいこん ふき	ごはん しらたき さとう ごま とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ み そ 牛乳 たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし にんじん ながねぎ	
18日 エネルギー 666Kcal たん白質 25.0g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.0g	19日 エネルギー 654Kcal たん白質 26.4g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.6g	20日 エネルギー 612Kcal たん白質 22.2g 脂質 27.3g 食塩相当量 2.8g	21日 エネルギー 681Kcal たん白質 22.8g 脂質 18.0g 食塩相当量 1.9g	22日 エネルギー 631Kcal たん白質 24.5g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.0g	
ごはん チキンみそカツ コーンソテー けんちんじる	ごはん ぶたキムチ ごぼうサラダ もずくのみそしる	しょくパン エピカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	ごはん ハンバーグきのこソース カラフルサラダ とうふのみそしる	ビビンバどん だいこんサラダ わかめスープ	
ごはん こめあぶら バター こんにやく チキンみそカツ ウインナー とうふ 牛乳 コーン たまねぎ ピーマン にんじん だいこん ぶ なしめじ ごぼう ながねぎ	ごはん ごま ごまあぶら エッグケア さとう じゃがいも ぶたにく ちくわ もずく みそ 牛乳 なら もやし にんにく キャベツキムチ ごぼう きゅうり だ いこん ながねぎ	しょくパン こめあぶら マカロニ じゃがいも バター エピカツ ハム チーズ ベーコン 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セ ロリ パセリ にんにく トマト	ごはん バター かたくりこ さとう じゃがい も ハンバーグ とうふ あぶらあげ わかめ み そ 牛乳 えのきだけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん かほ ちゃ ブロッコリー ながねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ ぎゅうにく ぶたにく いかまぼこ とうふ わかめ 牛乳 にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ もやし きくらげ だいこん きゅうり	
25日 エネルギー 688Kcal たん白質 22.8g 脂質 21.8g 食塩相当量 1.9g	26日 エネルギー 717Kcal たん白質 27.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 1.9g	27日 エネルギー 698Kcal たん白質 26.7g 脂質 20.7g 食塩相当量 6.0g	28日 エネルギー 693Kcal たん白質 23.1g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.1g	29日 エネルギー 684Kcal たん白質 20.7g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.2g	
ごはん チキンマスタードやき ジャーマンポテト ワンタンスープ	ごはん いわしのカリカリチーズやき ポパイサラダ しらたまじる	クリームスープスパゲティ やさいいりにくだんご りんご	ごはん キャベツメンチカツ きりぼしだいこんのもの なめこのみそしる	はくさいカレー サラダ ぶどうゼリー	
ごはん エッグケア じゃがいも バター ワ ンタン ごまあぶら とりにく チーズ ベーコン 牛乳 たまねぎ にんにく にんじん チンゲンさい ながねぎ	ごはん パンこ オリーブオイル エッグケア ごま しらたまもち いわし チーズ ツナ ぶたにく あぶらあげ 牛乳 にんにく パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	スパゲティ オリーブオイル こむぎ ベーコン 牛乳 なまクリーム やさいいりに くだんご にんにく エリンギ ぶなしめじ たまねぎ こ まつな りんご	ごはん こめあぶら さとう キャベツメンチ あぶらあげ とうふ みそ 牛乳 きりぼしだいこん にんじん ながねぎ なめ こ	ごはん こめあぶら さとう ぶどうゼリー ぶたにく なまクリーム 牛乳 はくさい たまねぎ にんじん にんにく レタス あまなつみ かん ミニトマト パセリ	

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



## 11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
 健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する	消化を助け、栄養 の吸収がよくなる	味がよくわかり、 味覚が発達する	脳が活性化し、 集中力が高まる

\* かみかみサラダが出ますので、よくかんで食べましょう。

# 中学校11月献立表

新篠津村学校給食センター  
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和6年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
献立名					1日
					エネルギー 898Kcal たん白質 27.6g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.9g
					ポークカレー ミニトマトとキャベツのサラダ ヨーグルト
					ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ ミニトマト きゅうり
黄					
赤					
緑					
献立名	4日	5日	6日	7日	8日
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 866Kcal たん白質 38g 脂質 24.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 800Kcal たん白質 38.5g 脂質 34.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 810Kcal たん白質 34.8g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 829Kcal たん白質 32.2g 脂質 23.3g 食塩相当量 3.5g
	振替休日 文化の日	ご飯 たこメンチカツ ぴりから炒め納豆 大根のみそ汁	せわりコッペパン 焼きそば ツナサラダ えびボールスープ	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 ぶた汁	ご飯 鶏肉の照り焼き かみかみサラダ わかめのみそ汁
	ご飯 こめ油 砂糖 タコメンチ 鶏肉 納豆 わかめ 油揚げ みそ 牛乳 玉ねぎ 人参 小ねぎ 大根 長ねぎ	コッペパン 蒸しラーメン こめ油 エッグケア 砂糖 豚肉 青のり ツナ チーズ えびボール 豆腐 牛乳 もやし キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 白菜	ご飯 砂糖 こんにやく じゃがいも さば ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 人参 枝豆 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 こめ油 ごま油 ごま 鶏肉 さきいか 油揚げ わかめ みそ 牛乳 ごぼう 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ 長ねぎ	
黄					
赤					
緑					
献立名	11日	12日	13日	14日	15日
	エネルギー 835Kcal たん白質 32.4g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 804Kcal たん白質 30.3g 脂質 23.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 832Kcal たん白質 39.5g 脂質 25.9g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 802Kcal たん白質 29.7g 脂質 22.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 813Kcal たん白質 32.4g 脂質 24.5g 食塩相当量 3.2g
	ご飯 ホイコーロー きゅうりの華風漬 とうもろこしのスープ	ご飯 カレー豆腐 わかめとツナのサラダ はくさいスープ	うま辛ラーメン ショーロンポー ブロッコリーサラダ	ご飯 ほっけ西京フライ 即席漬け おでん	ご飯 肉豆腐 ほうれんそうのごま和え あぶらあげのみそ汁
	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 豚肉 テンメンジャン 鶏肉 牛乳 しょうが キャベツ 人参 ピーマン きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	ご飯 片栗粉 砂糖 こめ油 エッグケア 豚肉 豆腐 わかめ ツナ ベーコン 牛乳 玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく キャベツ 白菜 干し椎茸	ラーメン 人参 玉ねぎ もやし たら ブロッコリー キャベツ	ご飯 こめ油 こんにやく ほっけ西京フライ ちくわ さつま揚げ うずら 卵 がんもどき 昆布 牛乳 きゅうり キャベツ しょうが 大根 ふき	ご飯 しらたき 砂糖 ごま 豆腐 豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳 玉ねぎ いんげん ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ
黄					
赤					
緑					
献立名	18日	19日	20日	21日	22日
	エネルギー 806Kcal たん白質 28.8g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 831Kcal たん白質 33.0g 脂質 23.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 809Kcal たん白質 28.6g 脂質 33.3g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 883Kcal たん白質 87.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 802Kcal たん白質 30.0g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.7g
	ご飯 チキンみそカツ コーンソテー けんちん汁	ご飯 豚キムチ ごぼうサラダ もずくのみそ汁	食パン エビカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	ご飯 ハンバーグきのこソース カラフルサラダ とうふのみそ汁	ビビンバ丼 大根サラダ わかめスープ
	ご飯 こめ油 バター こんにやく チキンみそカツ ウインナー 豆腐 牛乳 コーン 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	ご飯 ごま ごま油 エッグケア 砂糖 じゃがいも 豚肉 ちくわ もずく みそ 牛乳 にんにく もやし にんにく キャベツキムチ ごぼう きゅうり 大根 長ねぎ	食パン こめ油 マカロニ じゃがいも バター エビカツ ハム チーズ ベーコン 牛乳 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ セロリ パセリ にんにく トマト	ご飯 バター 片栗粉 砂糖 じゃがいも ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ えのきだけ ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー 長ねぎ	ご飯 ごま 砂糖 ごま油 こめ油 春雨 牛肉 豚肉 糸かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳 人参 ほうれん草 にんにく たけのこ もやし きくらげ 大根 きゅうり
黄					
赤					
緑					
献立名	25日	26日	27日	28日	29日
	エネルギー 870Kcal たん白質 27.8g 脂質 26.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 897Kcal たん白質 32.3g 脂質 29.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 894Kcal たん白質 34.4g 脂質 26.8g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 837Kcal たん白質 26.9g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 861Kcal たん白質 25.3g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.8g
	ご飯 チキンマスタード焼 ジャーマンポテト ワンタンスープ	ご飯 いわしのカリカリチーズ焼き ポパイサラダ 白玉汁	クリームスープスパゲティ 野菜入り肉だんご りんご	ご飯 キャベツメンチカツ 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁	白菜カレー サラダ ぶどうゼリー
	ご飯 エッグケア じゃがいも バター ワンタン ごま油 鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 玉ねぎ にんにく 人参 チンゲン菜 長ねぎ	ご飯 パン粉 オリーブ油 エッグケア ごま 白玉餅 いわし チーズ ツナ 豚肉 油揚げ 牛乳 にんにく パセリ ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 ベーコン 牛乳 生クリーム 野菜入り肉だんご にんにく エリンギ ぶなしめじ 玉ねぎ 小松菜 りんご	ご飯 こめ油 砂糖 キャベツメンチ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 切り干し大根 人参 長ねぎ なめこ	ご飯 こめ油 砂糖 ぶどうゼリー 豚肉 生クリーム 牛乳 白菜 玉ねぎ 人参 にんにく レタス 甘夏 みかん ミニトマト パセリ
黄					
赤					
緑					

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



## 11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた後歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

\* かみかみサラダが出ますので、よくかんで食べましょう。