11月の給食献立予定表

東海村立石神小学校

日	曜	献立名	材料と分量（ｇ） ※　分量と栄養量は小学３～４年生１人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
				エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	食塩相当量（グラム）
2	月	ミルクパン	ミルクパン５０	632	29.3	2.4
		牛乳	牛乳２０６			
		ひよこ豆コロッケ	ひよこ豆コロッケ４０，大豆油４			
		元気サラダ	ハム１０，キャベツ３０，きゅうり８，にんじん５，ホールコーン１０，塩昆布１.５，かつお節２，砂糖２，酢１.５ サラダ油１.５			
		トマトスープ	鶏むね肉２０，大根３０，玉ねぎ２０，にんじん１５，セロリー５，サラダ油１，トマトピューレー８，トマト８，塩少々 こしょう少々，チキンがらスープ７.５			
4	水	ご飯	ご飯９０	600	20.9	1.8
		牛乳	牛乳２０６			
		おでん	ウインナー１５，さつま揚げ１５，ちくわ１５，じゃがいも３０，大根３０，にんじん１５，こんにゃく１５，昆布１ しょうゆ２，みりん１.５，だしパック２			
		ごま和え	小松菜２０，緑豆もやし３０，にんじん５，ごま３，砂糖１.５，しょうゆ２.５			
5	木	ご飯	ご飯９０	643	24.5	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		いわしのソテー	いわし澱粉付き３０，大豆油３，しょうが０.８，砂糖１，しょうゆ２，みりん１，酒１，水２			
		香りあえ	キャベツ３０，緑豆もやし１５，きゅうり１０，にんじん５，しょうゆ２.５，ごま油少々			
		さつま汁	豚肉１５，豆腐２０，さつまいも２５，にんじん１０，大根１５，長ねぎ１５，こんにゃく１０，みそ６ だしパック３.５			
6	金	ご飯	ご飯８０	671	29.9	1.9
		牛乳	牛乳２０６			
		ルーローハンの具	豚肉４０，大豆５，玉ねぎ３０，しょうが０.５，サラダ油０.８，しょうゆ１.５，みりん１.２，砂糖０.５，みそ１ オイスターソース１			
		海苔と卵のスープ（紫菜蛋花湯）	卵２０，豆腐１５，あおさ３，小松菜１５，長ねぎ１０，にんじん１０，えのきたけ１０，しょうゆ１.７，塩０.５ チキンがらスープ７.５，でん粉１			
		台湾バナナ	バナナ　１２０			
9	月	スイートポテトトースト	コッペパン５０，さつまいも１０，砂糖３，無塩バター７，牛乳４	630	23.2	2.2
		牛乳	牛乳２０６			
		ミートボールと野菜のスープ煮	ミートボール３０，マカロニ１２，玉ねぎ３０，にんじん１５，小松菜１５，塩少々，こしょう少々 チキンがらスープ７.５			
		ブロッコリーサラダ	まぐろ１０，ブロッコリー２５，枝豆５，にんじん５，ホールコーン５，切干し大根２，ノンエッグマヨネーズ１０ しょうゆ０.５，塩少々，こしょう少々			
10	火	ご飯	ご飯９０	643	23.2	2.3
		牛乳	牛乳２０６			
		きのこカレー	鶏むね肉３０，じゃがいも５０，玉ねぎ２５，にんじん１５，ぶなしめじ１０，エリンギ１０，たもぎ茸１０ にんにく０.５，しょうが０.５，サラダ油１，カレールウ１２，トマトピューレー２，中濃ソース１			
		海藻サラダ	海藻０.８，キャベツ３０，きゅうり１０，にんじん７，しょうゆ２，酢２，砂糖１.５，ごま油１.２，塩少々			
11	水	牛乳	牛乳２０６	611	21.8	2.4
		ソース焼きそば	中華めん７０，豚肉３０，玉ねぎ３０，キャベツ２５，にんじん１５，青ピーマン５，きくらげ０.５，サラダ油１ ウスターソース５，中濃ソース５，オイスターソース３，こしょう少々			
		春巻き	春巻き５０，大豆油５			
		大根ときゅうりのナムル	大根３０，小松菜１５，きゅうり１０，にんじん５，しょうゆ２.５，ごま油少々，こしょう少々，ごま１			
		元気ヨーグルト	元気ヨーグルト７０			
12	木	米粉パン	米粉パン５０	602	26.4	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		ハンバーグ	ハンバーグ５０			
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，たまねぎ２，しょうゆ０.５，みりん０.５，塩少々，サラダ油１			
		いもマミィのミネストローネ	ベーコン７，さつまいも４０，玉ねぎ２５，にんじん１２，セロリー２，サラダ油１，トマトピューレー８，トマト８ 塩少々，こしょう少々，チキンがらスープ７.５			
16	月	黒パン	黒パン５０	599	27.5	2.5
		牛乳	牛乳２０６			
		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ４０			
		大根サラダ	ハム１０，大根２５，緑豆もやし１５，小松菜１０，にんじん５，サラダ油１.５，しょうゆ２，酢１，砂糖０.５，塩少々 こしょう少々			
		白菜の豆乳クリームスープ	鶏むね肉２０，じゃがいも３５，玉ねぎ３０，白菜３０，にんじん１０，パセリ０.５，サラダ油１，米粉２.５，豆乳３０ 塩０.５，こしょう少々，チキンがらスープ７.５			
17	火	ご飯	ご飯９０	619	24.3	1.8
		牛乳	牛乳２０６			
		納豆	納豆３０			
		からし和え	キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，しょうゆ２.５，からし少々			
		豚肉と大根の炒め煮	豚肉２０，油揚げ２，大根５０，玉ねぎ４０，れんこん２０，にんじん１５，枝豆３，しょうが１，サラダ油１ しょうゆ５，砂糖２			
18	水	けんちんうどん	うどん８０，豚肉１５，油揚げ５，れんこん１０，大根１５，にんじん１０，ごぼう５，小松菜１５，長ねぎ１０ サラダ油１，しょうゆ５，塩少々，みりん２，酒２，だしパック３.５	635	19.3	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		大学いも	さつまいも７５，大豆油４，砂糖４.５，みりん１，しょうゆ１，水１			
19	木	ご飯	ご飯９０	609	25.4	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		キムチ煮	豚肉４０，豆腐４５，白菜４０，大根２０，にんじん１０，長ねぎ１５，にら３，しょうゆ３，みりん２，塩０.５ こしょう少々，キムチ１，だしパック２			
		根菜のサラダ	キャベツ２５，れんこん１５，ごぼう１５，にんじん５，サラダ油１，ノンエッグマヨネーズ６，酢少々，砂糖少々 塩少々，こしょう少々			

日	曜	献立名	材料と分量（g） ※　分量と栄養量は小学３～４年生１人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量 エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	食塩相当量（グラム）
20	金	ご飯	ご飯９０	627	25.8	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		さばの塩焼き	さば４０			
		おひたし	緑豆もやし３０，小松菜２０，にんじん５，しょうゆ２.５			
		豚汁	豚肉１５，豆腐２０，じゃがいも２５，大根２０，にんじん１０，長ねぎ１０，みそ６，だしパック３.５			
24	火	ご飯	ご飯９０	618	25.6	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		肉豆腐	豆腐１００，豚肉２５，麸３，玉ねぎ３０，白菜３０，にんじん１０，しょうが０.８，干ししいたけ０.８，しらたき１５ しょうゆ７，砂糖２，酒１，サラダ油０.８			
		磯香和え	キャベツ３０，緑豆もやし１５，にんじん５，しょうゆ２.５，焼きのり少々			
25	水	ご飯	ご飯９０	587	20.3	2.2
		豆乳ココア味	豆乳１２５　　より多くの人が食べられる共通献立の日			
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏むね肉４０，しょうが０.８，にんにく少々，塩少々，酒０.８，でん粉４，大豆油４			
		れんこんのカレーきんぴら	れんこん２５，にんじん１５，しらたき１５，サラダ油１，酒１，みりん１，砂糖０.５，塩０.５，カレー粉少々 チキンがらスープ３			
		もずくスープ	もずく１０，油揚げ３，キャベツ２５，大根２５，にんじん１０，長ねぎ１０，小松菜１０，塩１，こしょう少々 だしパック３.５			
26	木	コッペパン	コッペパン５０	621	26.5	2.6
		牛乳	牛乳２０６			
		ハッシュドポーク	豚肉３０，じゃがいも６０，玉ねぎ５０，にんじん１５，枝豆５，にんにく０.５，サラダ油１，デミグラスソース３５ トマトピューレー７，ウスターソース２，チキンがらスープ４，塩０.６，こしょう少々，米粉２.５			
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ８，キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，にんにく少々，しょうが少々，サラダ油１，しょうゆ２ みりん０.５			
		チョコペースト	チョコクリーム１５			
27	金	ご飯	ご飯９０	579	25.9	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		ほっけの香り焼き	ほっけ４０，青のり少々			
		しょうがあえ	キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，しょうが１，しょうゆ２.５			
		せんべい汁	鶏むね肉２０，かやきせんべい８，白菜２０，大根１５，長ねぎ１０，にんじん１０，ごぼう５，干ししいたけ０.８ しょうゆ３.５，塩少々，みりん０.８，だしパック３.５			
30	月	コッペパン	コッペパン５０	611	21.7	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		チキンナゲット	ナゲット４０，大豆油４			
		コールスローサラダ	キャベツ３５，小松菜１０，ホールコーン１０，にんじん５，サラダ油１，酢１，砂糖０.５，塩少々，こしょう少々			
		かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ３０，かぼちゃ３０，パセリ０.５，サラダ油０.５，無塩バター３，小麦粉３，牛乳３０，チキンがらスープ７.５ 塩０.４５，こしょう少々			

※　11月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・さつまいもです。（天候により変更になる場合があります）
※　都合により献立を変更することがあります。
※　おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



11月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	619Kcal	24.5g	エネルギーの25%	354mg	4.6mg	249μg	0.64mg	0.55mg	35mg	2.0g	4.6g

おはなしめぐりきゅうしょく



10月26日から11月6日までの2週間は、読書週間です。そこで、10月27日から11月6日までの間、本に出てくる料理や本にちなんだ給食が献立に登場します。
給食に登場した本を読んでみたい人は、図書室や村の図書館で聞いてみてください。

１１月２日（月）

『ぎょうれつのできるすうぷやさん』
給食に登場する料理は、「**トマトスープ**」



おいしいにおいにさそわれた動物たちと、怖そうに見えて実は優しい魔女のおばあさんとの心温まる交流を描いた物語です。

１１月４日（水）

『おでんせんとう』
給食に登場する料理は、「**おでん**」



個性豊かなおでんのキャラクターたちが大集合する、お腹も心も満たされる美味しそうで愉快な絵本です。

１１月５日（木）

『きょうのおべんとうなんだろな』
給食に登場する料理は、「**いわしのソテー**」



野原でいっぱい遊んでおなかがすいた男の子や動物たちが、「きょうのおべんとうなんだろな」と自分のお弁当を開いていきます。それぞれの個性に合わせたおいしそうなおかずが登場する、

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。
毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

