



＊ 11月の献立表 ＊

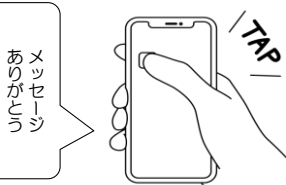
今月の食育目標：食事のあいさつをしっかりとしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ						
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質								
3	月		文化の日														
十三夜献立																	
4	火		ごはん					こめ		660 24.8 24.0	大仁小 なし 						
			そぼろいりあつやきたまご	たまご	とりにく			さとう									
			やさいのごまあえ			にんじん	こまつな	キャベツ	もやし			さとう	ごま				
			おつきみすましじる	とりにく	すりみボール		はねぎ	かぼちゃ	たまねぎ			しいたけ					
			小：おつきみだいふくもち	とうにゅう					もち			さつまいも	いんげんまめ	さとう			
			幼：おつきみゼリー	ゼラチン				みかんかじゅう	さとう								
5	水		ごはん					こめ		558 21.3 30.6	のぞみ幼 なし 田京幼 なし						
			あげぎょうざ	ぶたにく			にら	キャベツ	たまねぎ			しょうが	ぎょうざのかわ	あぶら			
			ナムル				こまつな	にんじん	もやし			さとう	ごまあぶら	ごま			
			ごまキムチじる	ぶたにく		とうふ	みそ	にんじん	だいこん			はくさいづけ	もやし	ねぎ	ごまあぶら		
6	木		ごはん					こめ		566 20.3 27.8							
			ハッシュドポーク	ぶたにく	なまクリーム	にんじん	トマト	にんにく	たまねぎ			バター	こむぎこ	あぶら			
			ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	にんじん	キャベツ	さとう			あぶら					
			りんご				りんご										
7	金		さくらごはん					こめ		657 22.6 31.7	いい歯の日 献立						
			きびなごフライ	きびなご				パンこ	あぶら								
			かみかみあえ	さきいか		にんじん	たくあん	もやし	さとう			ごま					
			さわにわん	ぶたにく		にんじん	キャベツ	ごぼう	たけのこ			ねぎ					
			とうにゅうプリンタルト	とうにゅう	だいず			さとう	こめこ			あぶら					
読書月間にちなんで… 11/10～14 は「本から飛び出した給食」																	
「ひみつのカレーライス」より ポークカレー																	
10	月		ごはん					こめ		611 21.8 26.3							
			ポークカレー	ぶたにく	クリームチーズ	にんじん	トマト	しょうが	にんにく			セロリ	はちみつ	あぶら			
			ひじきとえだまめのサラダ	ハム	ひじき			えだまめ	キャベツ			じゃがいも	さとう	ごまあぶら			
			ブルーベリーゼリー	ゼラチン				ブルーベリー	かじゅう			さとう					
「魔女の宅急便」より 肉団子のトマト煮																	
11	火		コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ	ショートニング	658 23.7 39.0							
			にくだんごのトマトに	ぶたにく	ベーコン	なまクリーム	トマト	にんにく	たまねぎ				あぶら	バター			
			カボチャサラダ	ハム	チーズ	かぼちゃ		きゅうり	コーン			さとう	ノンエッグマヨネーズ				
			オレンジゼリー	ゼラチン				オレンジ	かじゅう			さとう					
12	水		先生方の研修のため 全校給食はありません														
「11ぴきのねことあほうどり」より ポテトコロッケ																	
13	木		ごはん					こめ		613 24.6 28.0	大仁小 なし 長南小3年 なし						
			ポテトコロッケ	ぶたにく	とうにゅう			たまねぎ	パンこ			こむぎこ	あぶら				
			げんきサラダ	かつおぶし	ハム	こんぶ		にんじん	キャベツ			きゅうり	さとう	あぶら			
			もやしのみそじる	あぶらあげ	みそ	わかめ		にんじん	もやし			えのきたけ					
「ルドルフとイッパイアッテナ」より クリームシチュー																	
14	金		コーンピラフ			にんじん	パプリカ	コーン	こめ	647 22.9 35.7	長北小 4年なし						
			クリームシチュー	ベーコン	とうにゅう	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	にんにく			たまねぎ	しめじ	こむぎこ	あぶら	バター	
			パンプキンロール	とりにく				かぼちゃ				はるまき	かわ	さとう	パンこ	あぶら	マーガリン
			コールスローサラダ	ハム			にんじん	キャベツ	コーン			さとう	ノンエッグマヨネーズ				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

HP

感想等



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

* 11月の献立表 *

今月の食育目標：食事のあいさつをしっかりとしよう



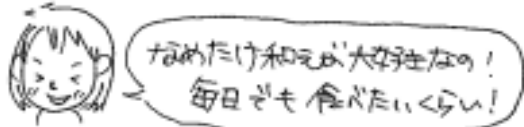
日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
17	月		うどん					こむぎこ		614 27.6 25.2	大仁中 なし 長岡中 なし	
			カレーなんばんしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ	はちみつ さとう かたくりこ				
			なめたけあえ			こまつな	もやし なめたけ					
			スイートポテト	たまご	なまクリーム ぎゅうにゅう		さつまいも さとう しろはなまめ	バター				
18	火		ごはん					こめ		605 25.8 29.6		
			ぶりのフライ	ぶり				パンこ こむぎこ				あぶら
			やさいのおかかあえ	かつおぶし			こまつな にんじん	キャベツ もやし				
			とんじる	ぶたにく みそ とうふ			にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ だいこん				さといも こんにゃく
19	水		こくとうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう こくとう	ショートニング	610 27.9 36.4	長岡中 なし	
			とりにくのプレザー	とりにく	なまクリーム	トマト	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ さとう	あぶら バター			
			やさいとだいのスープ	ベーコン だいず		にんじん	にんにく キャベツ コーン		オリーブオイル			
			おこめのババロア				こめこ さとう みずあめ					
20	木		わかめごはん		わかめ			こめ		634 24.1 35.0	長岡中 2年なし	
			おいもとくろはんぺんのあげに	だいず くろはんぺん				さつまいも さとう かたくりこ				あぶら
			かきたまじる	とうふ たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ	かたくりこ				
			ラフランスゼリー	ゼラチン			ラフランスかじゅう	さとう				
だしで味わう 和食の日												
21	金		くろまいごはん					こめ くろまい		617 27.1 25.0		
			シイラのりょうしあげ	しいら			しょうが	こむぎこ パンこ さとう	あぶら			
			ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう	さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら			
			ぐだくさんすましじる	とりにく とうふ あおのりボール	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ					
			みかん				みかん					
24	月		振替休日									
世界の果てまで行って給食 in アメリカ合衆国												
25	火		よこわれパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	549 24.7 29.0		
			スラッ・ジョーサド のぐ	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら			
			やさいスープ	ベーコン		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし		あぶら			
			フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインかん みかんかん	ナタデココ さとう				
郷土料理の旅 青森県												
26	水	 青森県 郷土料理	ごはん					こめ		622 28.4 28.9	長北小 なし 	
			サバのぶしあげ	さば かつおぶし			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら			
			なっとうあえ	なっとう かつおぶし	のり	にんじん ほうれんそう		さとう				
			せんべいじる	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	せんべい				
長岡中 1-3 西島凰貴さん が家庭科の授業で考案したメニュー												
27	木		ごはん					こめ		635 26.4 31.7	長南小6年 なし 長北小6年 なし	
			とりのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら			
			ひじきのいために	ちくわ だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	しいたけ	さとう	あぶら			
			とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	みつば	たまねぎ					
			みかんゼリー	ゼラチン			みかんかじゅう	さとう				
28	金		ごはん					こめ		585 25.3 28.9	長南小 なし 大仁小 支援級なし	
			れんこんつくね	ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ とうにゅう			れんこん たまねぎ しょうが	パンこ さとう かたくりこ				
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
			こくしょうじる	あぶらあげ みそ		はねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ	さといも	ごまあぶら			

長岡給食センター日記

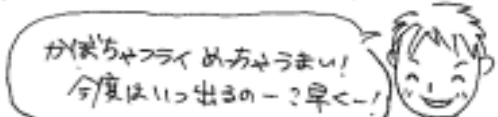
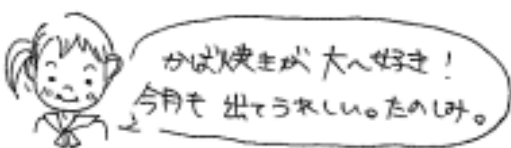
みんなが大好きなメニューと言えば！



王道メニューが 思い浮かぶのが



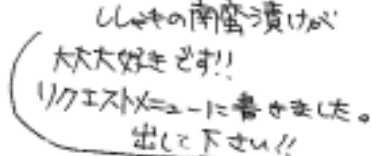
と、あまり リクエストには答えない
がメニューを 推して下さる方もいます。



そんな声を聞くと 嬉しうなれます。よし、また出さうぞー といふ気持ちになります。

しかも、じつは味あうと かわメニューのあいさつに
きくと 気になります。そんな出会いも 給食会ならでは。
あなたの「推しメニュー」を 教えてね。

余談ですが...



と、リクエスト給食のたびに書いてくれた女の子。 日々を 経て、中学校の 先生になりました。 今では、自分で しんかの南蛮漬けを 手づくりするのだよ。