



11月 給食予定献立表



令和2年10月30日

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (腸や力になる)	おやつ
2	月	えび天うどん オレンジ	えび天・卵 板かま・牛乳	ほうれん草・わかめ 長ねぎ・オレンジ	うどん 油	牛乳 おかし
4	水	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根煮 チーズ わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁 りんご	さばの味噌煮・大角天 卵・牛乳	切り干し大根・人参・わかめ きゅうり・えのき・りんご	ごはん・チーズ 糸こんに・片栗粉	牛乳 おかし
5	木	ごはん 鶏のから揚げ ジャーマンポテト 海藻サラダ 玉ねぎスープ パナナ	鶏肉・ベーコン 牛乳	わかめ・きゅうり・レタス 玉ねぎ・パナナ	ごはん・油 じゃがいも	牛乳 おかし
6	金	ごはん 味のり せんべい汁 トマト 春雨サラダ パイン缶	鶏肉・ハム 卵・牛乳	のり・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・白菜 舞茸・椎茸・きゅうり・トマト・パイン缶	ごはん・せんべい 糸こんに	牛乳 おかし
7	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん ルー・油	牛乳 おかし
9	月	味噌バターコーンラーメン オレンジ	焼豚・なると・卵 牛乳	もやし・長ねぎ・メンマ・コーン わかめ・オレンジ	中華麺 ラーメンスープ	ヨーグルト おかし
10	火	ごはん 揚げ豆腐あんかけ 板かま 野菜のピーナッツ和え もずくと油揚げの味噌汁 パナナ	鶏ひき・豆腐・板かま 牛乳	玉ねぎ・人参・ささげ ほうれん草・水菜・パナナ	ごはん・ピーナッツ粉 片栗粉・油揚げ	牛乳 おかし
11	水	ごはん 焼き鮭 小松菜の胡麻和え ひじき煮 ウインナー きこの味噌汁 りんご	鮭・油揚げ ウインナー・牛乳	小松菜・れんこん・ひじき 人参・えのき・椎茸・りんご	ごはん 白すりごま	牛乳 おかし
12	木	<お誕生会>オムライス エビフライ トマト 千キャベツ わかめスープ みかん ゼリー	卵・鶏肉 エビフライ・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ わかめ・みかん	ごはん 油	ヤクルト ケーキ
13	金	そぼろ丼 具沢山味噌汁 ポテトサラダ みかん	鶏ひき・卵・油揚げ ハム・牛乳	グリーンピース・きゅうり・人参 大根・水菜・舞茸・みかん	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	牛乳 おかし
14	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	牛肉 たまご サラダファミリー・牛乳	人参 玉ねぎ レタス トマト 福神漬け きゅうり 果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし
16	月	ちゃんぽんラーメン オレンジ	豚肉・なると えび・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・きくらげ・オレンジ	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし
17	火	<食育メニュー①> 嫩きみごはん 和牛ヒレステーキ 何が入ってるか当ててみようスープ 果物	牛ヒレ肉・ヒラメ うずらの卵・ホタテ・牛乳	とうもろこし・パプリカ・ブロッコリー 人参・ごぼう・玉ねぎ・大根・メロン	ごはん・バター 長いも・油	牛乳 おかし
18	水	ごはん タルタル白身魚フライ 千キャベツ トマト 豚汁風味味噌汁 りんご	白身魚フライ・豚肉 卵・牛乳	キャベツ・トマト・人参・大根 玉ねぎ・ピクルス・りんご	ごはん・油 マヨネーズ	牛乳 おかし
19	木	パン 照り焼きチキン グラタン 温野菜サラダ 鮎とわかめのスープ パナナ	照り焼きチキン・えび ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ わかめ・パナナ	バター・マカロニ パン・チーズ・鮎	牛乳 おかし
20	金	納豆ご飯 豚汁 スパゲティーサラダ パナナ	豚肉・納豆・ハム 焼豆腐・牛乳	きゅうり・人参・ごぼう・白菜・玉ねぎ キャベツ・長ねぎ・しめじ・パナナ	ごはん・糸こんに スパゲティ・マヨ	牛乳 おかし
21	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油・ルー	牛乳 おかし
24	火	ごはん 玉子焼き チャプチェ 小松菜お浸し なめこの味噌汁 みかん	卵・豚肉 豆腐・牛乳	人参・椎茸・筍・ピーマン 小松菜・なめこ・みかん	砂糖 春雨	牛乳 おかし
25	水	<食育メニュー②> 大間のマグロの天丼 きゅうりとわかめの酢の物 何が入ってるか当ててみようスープ 果物	マグロ・ヒラメ・モガニ ホタテ・牛乳	人参・ズッキーニ・玉ねぎ・大根 ごぼう・ブロッコリー・メロン	ごはん・てんぷら粉 バター・油	牛乳 おかし
26	木	パン かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 人参しりしり ほうれん草とはんぺんのスープ りんご	ツナ・卵 はんぺん・牛乳	かぼちゃ・人参・ブロッコリー・コーン きゅうり・ほうれん草・りんご	パン 油・コロッケ	牛乳 おかし
27	金	鶏五目ごはん もやしナムル イカフライ わかめと玉ねぎの味噌汁 パイン缶	油揚げ・鶏もも イカフライ・牛乳	人参・筍・もやし・きゅうり わかめ・玉ねぎ・パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし
28	土	キーマカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	豚肉ひき・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油・ルー	牛乳 おかし
30	月	きつねうどん ちくわの磯天 オレンジ	油揚げ・ちくわ 牛乳	長ねぎ・ほうれん草 わかめ・オレンジ	うどん・油 てんぷら粉	ジョア おかし

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。

給食室からー

先日は、食材に関するアンケートのご協力ありがとうございました。
食育推進事業考案の青森県の名産品を使った食育メニューを11月にお魚のメニューと、お肉のメ
ニューの日で、2回提供します。子供たちに私たちの住む地域の名産品を味わってもらいたいと考え
ています。いつもの給食とは少し違った今回の給食。みんながどんな反応をするか楽しみです。