



# 11月1日～11月15日

# 予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	金		ごはん ぶた肉のみぞれ焼き 磯香あえ 八宝みそ汁	ぶたにく、とう ふ、あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、あ じつけのり、に ぼし	ねぎ、こまつな、 にんじん	だいこん、はくさ い、もやし、ゆず す	米、さとう、さつ まいも、じゃが いも		550	733
5	火		シーフードピラフ ブロッコリーツナサラダ 野菜スープ ミルクプリン	いか、えび、ベー コン、ツナ、かま ぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、フ ロッコリー、こま つな、パセリ	たまねぎ、マッ シュルーム、グ リンピース、きゅ うり、キャベツ、 きくらげ	米、さとう、カス タードプリン	バター、サラダ あぶら	493	657
6	水	かみかみの日	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ きんぴらごぼう□ プチトマト	さば、かつおぶ し、さつまあげ	ぎゅうにゅう、わ かめ、ひじき、ち りめん	パセリ、にんじ ん、ミニトマト	キャベツ、きゅう り、だいこん、 コーン、ごぼう	米、さとう、こん にやく	マヨネーズ、ご ま、ごまあぶら	623	830
7	木	鍋の日	ごはん ちゃんこ鍋 マカロニサラダ いもてん	ぶたにく、とり にく、だんご、 あつあげ、かつ おぶし、ベーコ ン	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ、しめ じ、だいこん、は くさい、キャベ ツ、きゅうり、た まねぎ、コーン	米、こんにやく、 マカロニ、さつ まいも、こむぎ こ、でんぷん、さ とう	なたねあぶら	681	908
8	金		玄米ごはん マーメイドチキン 大根サラダ 力豚ウインナーのポトフ	とりにく、かつお ぶし、ウインナー ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん、パセ リ	だいこん、きゅう り、たまねぎ、セ ロリ	米、げんまい、さ とう、じゃがい も、マーメレ ード	サラダあぶら	621	828
11	月	鮭の日	ごはん 鮭のムニエル リヨネーズポテト 五目スープ□ りんご 酢飯 土佐あえ 春雨スープ みかん	さけ、ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ、にんじ ん、こまつな	たまねぎ、きくら げ、しめじ、キャ ベツ、りんご	米、こむぎこ、 じゃがいも	サラダあぶら、 バター	534	712
<b>中学校：第2回お弁当プロジェクト</b>											
12	火		ごはん カツオとなすのたたき風 ほうれんそうの和え物 根菜のみそ汁	かつお、とうふ、 あぶらあげ、み そ	ぎゅうにゅう、に ぼし	ほうれんそう、 にんじん、ねぎ	なす、たまねぎ、 きゅうり、ゆず す、もやし、だい こん、ごぼう、れ んこん、えのき	米、でんぷん、さ とう、さつまいも	あぶら、ごま	549	732
13	水		きのこカレー コールスローサラダ りんごゼリー	ぶたにく	スキムミルク、 ぎゅうにゅう、ア ガー	にんじん	たまねぎ、しめじ、 エリンギ、マッシュ ルーム、グリン ピース、キャベツ、 コーン、きゅうり、 りんごジュース	米、むぎ、じゃが いも、さつまい も、さとう	サラダあぶら、 マヨネーズ	605	806
14	木		ごはん ぶた肉のしょうが焼き きゅうりの酢のもの 大月野菜のみそ汁 ばんかんゼリー	ぶたにく、とう ふ、みそ	ぎゅうにゅう、わ かめ、にぼし、ア ガー	にんじん、ピー マン、こまつな、 ねぎ	たまねぎ、しょう が、きゅうり、だ いこん、はくさい	こめ、さとう、ば んかんジュース	サラダあぶら、 ごま	531	708
15	金		<b>☆大月食材100%給食☆ 「みんなで育てる大月のこども!」調味料以外の食材がすべて「大月町産」です!海の幸、山の幸がたくさん♪</b>								
*行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 *大月町内で生産されているものには、食材の下に<線>を引いています。										小学校	中学校
										<b>11月の平均</b>	
										573	764
										Kcal	Kcal



11月16日～11月30日

予定献立表

大月小・中学校給食室

Main menu table with columns for date, event, milk, main dish name, ingredients, vitamins, and energy (kcal) for elementary and middle schools.



給食の月目標 感謝して食べよう