



よていこんだて表

11月1日～11月14日

大月小・中学校給食室

日	行事 事 等 等	牛 乳	こん だて めい 献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
				(赤) 生に体の組織を作る		(緑) 生に体の調子を整える		(黄) 生にエネルギーになる			
				たんぱく質	むきしろ 無機質(カリウム)	ビタミンA	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	しきり 脂質		
☆おはなし給食☆ 10月27日から11月9までの「読書週間」に合わせて、絵本やお話に出てくる料理を給食で再現しました♪味はどうかな?											
4 火	おはなし 給食	牛乳	ごはん 豆腐の中華煮 ツナサラダ ぐりとぐらのカステラ	とうふ,ぶた肉, あかみそ,ツナ, たまご	牛にゅう	にんじん,ねぎ	たけのこ,しい たけ,もやし,だ いこん,きゅうり	米,かたくりこ, さとう,こむぎこ	サラダ油,バ ター	617 823	
5 水	いいりん ごの 日ひ	牛乳	玄米ごはん とり肉の塩こうじ焼き 大根サラダ かぼちゃのスープ りんご	とり肉,かつお ぶし,ベーコン	牛にゅう,生クリー ム	こまつな,かぼ ちゃん,にんじん, パセリ	だいこん,きゅう り,たまねぎ,り んご	米,玄米,米こう じ,さとう	サラダ油	575 766	
6 木	おはなし 給食	牛乳	ミルクパン たこウインナー チキンサラダ ラピュタのシチュー おかしな目玉焼き	とりさきみ,ぶ た肉	牛にゅう,わか め,かんてん,コ ンデンスマルク	こまつな,にん じん,トマト	キャベツ,もや し,コーン,たま ねぎ,マッシュ ルーム,びわ,も も	パン,さとう,こ むぎこ,じゃが いも	ごま油,バター	540 720	
7 金	鍋なべ の 日ひ	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 スイートポテトサラダ 直七ゼリー	ぶた肉,肉だん ご,あつあげ,か つおぶし,チキ ンハム	牛にゅう,こん ぶ,アガー	にんじん	ネギ,しめじ,だ いこん,はくさ い,きゅうり	米,こんにゃく, さつまいも,じや がいも,さとう		569 759	
8 土	【小学校・中学校】 参観日				12:20バスで下校(*給食はありません)						
10 月	参観日の代休										
11 火	鮭さ け の 日ひ ・ チ ー ズ の 日ひ	牛乳	ごはん 鮭のムニエル リヨネーズポテト オニオンスープ チーズ	さけ,ベーコン さけ	牛にゅう,チー ズ	にんじん,パセ リ,こまつな	たまねぎ,コー ン	米,こむぎこ, じゃがいも	サラダ油,バ ター	568 757	
12 水	☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものを給食に取り入れています♪										
13 木	か み か み の 日ひ	牛乳	ぶた 豚バラ丼 やさい 野菜たっぷり豆乳スープ プチトマト バナナ	ぶた肉,ベーコ ン,とうにゅう	牛にゅう	ねぎ,ブロッコ リー,ミニトマト	たまねぎ,はく さい,えのき,バ ナナ	米	バター	573 764	
14 金	【小学校・中学校】 12:20バスで下校(*給食はありません)										
*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。								11月の平均	小学校	中学校	
									580 Kcal	773 Kcal	

11月 よていこんだて表

11月17日～11月28日

大月小・中学校給食室

日	行事等 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			
				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		
17 月			ごはん ポークチャップ グリーンサラダ コンソメスープ みかん	ぶた肉、ベーコン	牛にゅう	こまつな,にんじん,パセリ	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,コーン,みかん	米,じゃがいも	サラダ油,オリーブ油	512 682	
18 火			肉ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナの酢の物 焼きいも	牛肉,とりミンチ,あつあげ,ツナ	牛にゅう,にぼし	ねぎ,にんじん,いんげん	だいこん,たまねぎ,キャベツ	米,さとう,こんにゃく,さつまいも	ごま油	607 809	
19 水			☆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♪	おおつき 大月まるごとカレー せいたくツナサラダ こじょんとレモンゼリー	ぶた肉,とり肉,まぐろ	牛にゅう,アガー	にんじん,かぼちゃ,こまつな	たまねぎ,なす,グリンピース,だいこん,きゅうり,レモン汁	米,麦,さつまいも,さとう	サラダ油	601 801
20 木			ごはん アジフライ 千し大根とひじきのサラダ キャベツとベーコンのスープ	あじ,かまぼこ,ベーコン	牛にゅう,ひじき	にんじん,こまつな	干しだいこん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	米,こむぎこ,パンこ,さとう	なたね油,ごま油	506 675	
21 金			☆世界の料理【イタリア】☆ 世界の料理を給食で紹介します♪イタリアといえばパスタ!	スパゲッティ ボロネーゼ イタリアンサラダ パンナコッタ	ぶたミンチ,牛ミンチ,チキンハム,ゼラチン	牛にゅう,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,セロリ,きゅうり,キャベツ	マカロニ,さとう,さとう	サラダ油,オリーブ油	580 773
25 火	和食の日	牛乳	ごはん 魚のごま照り焼き 千し大根の酢の物 おだしが香るすまし汁 みかん	さば,かまぼこ,かつおぶし	牛にゅう,かちり,わかめ,こんぶ	にんじん,ねぎ	きゅうり,干しだいこん,ゆずす,えのき,はくさい,みかん	米,さとう	ごま	542 723	
26 水			ごはん ホイコーロー ^{ちくさ} 千草あえ ^{あおもり} 青森のりんご	ぶた肉,あつあげ,あかみそ,たまご	牛にゅう	ほうれんそう,にんじん	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,レモン汁	米,さとう,さとう,こむぎこ	サラダ油,ごま油,バター	615 820	
27 木			★★★ 小学校3年生リクエストメニュー ★★★							698 931	
28 金	腸活の日	牛乳	秋の山路ごはん きびなごのみりん干し ゆかり和え 道産子汁 ヤクルト	とり肉,油あげ, ぶた肉,とうふ, みそ	牛にゅう,きびなご,こんぶ,わかめ,ヤクルト	にんじん,ほうれんそう,ゆかり	しめじ,はくさい,たまねぎ,コーン	米,さつまいも	ぎんなん,くり,バター	571 761	

*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。

11月の平均

小学校 中学校
580 773
Kcal Kcal

よくやむといいこといよいよ!
～ひみこの歯がいぜ～



給食の月目標

感謝して食べよう