



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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	たんすいかぶつ 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
4	おはなし給食		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		617	823
5	いいりんごの日		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、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	おはなし給食		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 めだまや おかしな目玉焼き	とりささみ、ぶ た肉	牛にゅう、わか め、かんてん、コ ンデンスミルク	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	鍋の日		ごはん ちゃんこ鍋 スイートポテトサラダ なかしち 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、じゃ 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		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 	牛にゅう、チー 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、パ ター	568	757
☆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♪											
12	水		豚バラ丼 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、パ ナナ	米	バター	573	764
13	かみかみの日		ごはん カツオとなすのたたき風 かみかみあえ だいず かりぼり大豆	かつお、さきい か、いりだいず	牛にゅう、わか め	にんじん 	なす、たまねぎ、 きゅうり、ゆず す、キャベツ、干 しだいこん	米、かたくりこ、 さとう、くろざと う	だいたい油、ごま、 ごま	597	796
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＜産＞を引いています。								11月の平均		小学校	中学校
										580 Kcal	773 Kcal



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	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(加味)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・大豆製品	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			
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 だいこんすの物の 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			大月まるごとカレー ぜいたくツナサラダ こじやんとレモンゼリー	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 ほだいこん 干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			スパゲッティ ポロネーゼ 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		ごはん さかな 魚のごま照り焼き ほだいこんすの物の 干し大根の酢の物 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,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 ちぐさ 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		あきやまじ 秋の山路ごはん きびなごのみりん干し ゆかり和え どさんこじる 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		580	773
											Kcal	Kcal

よくかむとおいしいね!!
～みみこの歯がーいぜー

©食育フォーラム



給食の月目標

感謝して食べよう