

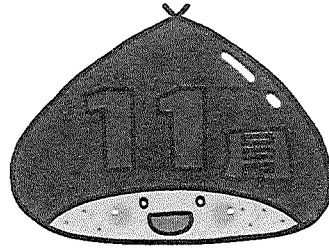


11月 学校給食予定 献立表

京丹後市立大宮第一小学校
令和元年10月31日

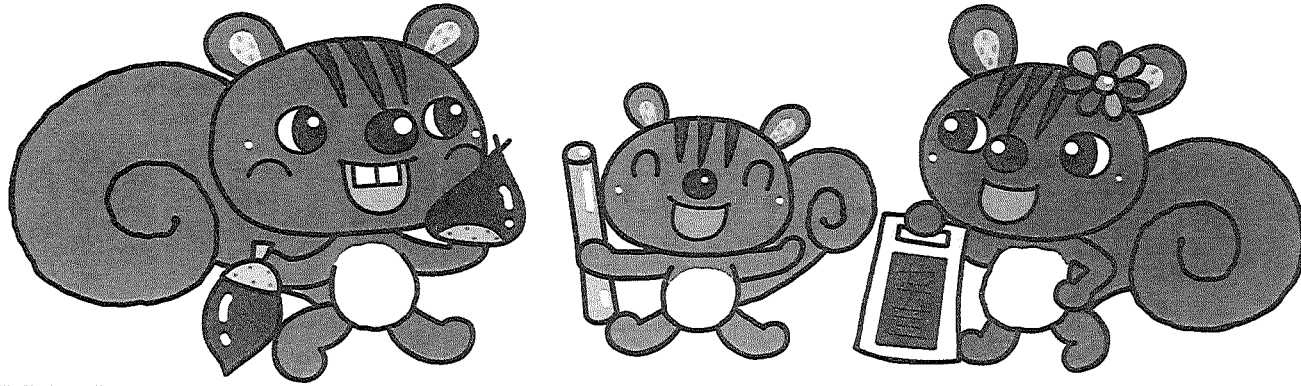
お知らせ

今年も京丹後市でとれる食材を使った給食を
11月13日、市内全小中学校で実施します。地
域の良さを知り、心身の健康に役立つ食習慣につ
いて学びたいと思います。



今月の目標

- ・よくかんで食べることの効果を知る。
- ・黄色の食品に含まれる栄養素とその働きを知る。



1 (金)

二年生
リクエストメニュー

今年度リクエストメニュー
4回目です。主食・主
菜は同じメニューもあつ
たかな?

<p>4 (月)</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>5 (火)</p> <p>①菊花ごはん ②高野豆腐の含め煮 ③酢みそ和え ④すまし汁 ⑤牛乳</p>	<p>6 (水)</p> <p>①ごはん ②白身魚フライのオー ロソースかけ ③キャベツとベーコン のソテー ④大根のスープ ⑤牛乳</p>	<p>7 (木)</p> <p>①ごはん ②マカロニのクリーム煮 ③ハムとキャベツのサ ラダ ④柿 ⑤牛乳</p>	<p>8 (金)</p> <p>①もぐもぐかりかり丼 ②切干大根のごま和え ③白菜のみそ汁 ④牛乳 【いい歯の日】</p>
<p>9 (土)</p> <p>①ハヤシライス(麦ご はん) ②さつまいものさっぱり サラダ ③福神漬け ④牛乳 (音楽祭・11日振休)</p>	<p>12 (火)</p> <p>①ごはん(特裁米) ②関東煮 ③キャベツとかにかま のおひたし ④荳わかめのごまじょ うゆ炒め ⑤牛乳</p>	<p>13 (水)</p> <p>①里もごはん(特裁米) ②キスのお茶揚げ ③ほうれんそうのごま 和え④大根のみそ汁 ⑤新興なし ⑥牛乳 【まるごと丹後食の日】</p>	<p>14 (木)</p> <p>①ごはん(特裁米) ②鶏肉のネギソース ③五色和え ④のっぺい汁 ⑤牛乳</p>	<p>15 (金)</p> <p>①ごはん(特裁米) ②豆腐の中華風煮 ③中華サラダ ④キャラメルポテト ⑤牛乳</p>
<p>18 (月)</p> <p>①ごはん(特裁米) ②鶏肉のゆかり南蛮漬け ③ほうれんそうとしめ じのおひたし ④かぶのみそ汁 ⑤牛乳</p>	<p>19 (火)</p> <p>①中華風炊き込みごは ん ②鶏肉とひじきのサラ ダ ③にらスープ ④牛乳</p>	<p>20 (水)</p> <p>①減量麦ごはん ふりかけ ②きのこスパゲティー ③シーフードサラダ ④抹茶プリン ⑤牛乳</p>	<p>21 (木)</p> <p>①ごはん ②サバの生姜煮 ③ゆかり和え ④けんちん汁 ⑤牛乳</p>	<p>22 (金)</p> <p>①ごはん ②大豆とひじきのかき揚げ ③水菜とお揚げの炊い たん ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳【和食の日】</p>
<p>25 (月)</p> <p>①ごはん ②さつまいものチーズ 焼き ③ツナサラダ ④卵のふわふわスープ ⑤牛乳</p>	<p>26 (火)</p> <p>①ごはん ②サンマの塩焼き ③五目きんぴら ④吉野汁 ⑤牛乳</p>	<p>27 (水)</p> <p>①ツナ大豆ごはん ②巣ごもり卵 ③即席漬け ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳</p>	<p>28 (木)</p> <p>①ごはん ②タンドリーチキン ③ブロッコリーとツナ のサラダ ④ジュリエンヌスープ ⑤牛乳</p>	<p>29 (金)</p> <p>ひまわり リクエストメニュー 今年度初めてメニューか な? お楽しみに!</p>



11月のこんだて

京丹後市大宮第一小学校
令和1年10月31日



こんだて

材料

日	こんだて		材料		
	主食	主菜	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
1 (金)	2年生 リクエストメニュー		🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎		
4 (月)	文化の日振替		🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎		
5 (火)	菊花ごはん 高野豆腐の含め煮	酢みそ和え すまし汁 牛乳	こめ・心 砂糖・油	たまねぎ・ねぎ・にんじん キャベツ・ほうれんそう・しめじ	高野豆腐・みそ・卵 鶏肉・ちくわ・牛乳 わかめ
6 (水)	ごはん 白身魚フライのオーロラソースかけ	キャベツとベーコンのソテー 大根のスープ 牛乳	こめ・小麦粉・パン粉 油・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・だいこん キャベツ・こまつな・ねぎ・パセリ	さごし・卵・牛乳 ベーコン・鶏肉
7 (木)	ごはん マカロニのクリーム煮	ハムとキャベツのサラダ 柿 牛乳	こめ・マカロニ・バター 小麦粉・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー しめじ・水菜・キャベツ・柿	鶏肉・ハム 牛乳
8 (金)	もぐもぐかりかり丼	切干大根のごま和え 白菜のみそ汁 牛乳	こめ・砂糖・ごま・油 片栗粉・さつまいも	にんじん・はくさい・れんこん・ねぎ たまねぎ・ごぼう・切干大根 こまつな・えのきだけ・キャベツ	大豆・ちりめんじゃこ 油揚げ・みそ・牛乳
9 (土)	ハヤシライス (麦ごはん)	さつまいものさっぱりサラダ 福神漬け 牛乳	こめ・さつまいも・砂糖 油・ハヤシルウ・麦	水菜・にんじん・キャベツ たまねぎ・マッシュルーム 福神漬・グリーンピース	牛肉 ハム・牛乳
11 (月)	9日の振替休業日		🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎		
12 (火)	ごはん (特裁米) 関東煮	キャベツとかにかまのおひたし 莖わかめのごまじょうゆ炒め 牛乳	こめ・油・砂糖・ごま ごま油・じゃがいも	にんじん・だいこん・こまつな キャベツ	鶏肉・ちくわ・厚揚げ くきわかめ・牛乳 かにかまぼこ
13 (水)	里いもごはん (特裁米) キスのお茶揚げ	ほうれんそうのごま和え 大根のみそ汁 新興梨・牛乳	こめ・砂糖・油・ごま 小麦粉・さといも	にんじん・だいこん・ほうれんそう はくさい・ねぎ・しめじ・なし・茶	キス・豆腐・みそ 油揚げ・牛乳
14 (木)	ごはん (特裁米) 鶏肉のネギソース	五色和え のっぺい汁 牛乳	こめ・砂糖・片栗粉・油 ごま油・はるさめ・さといも	ねぎ・にんじん・キャベツ ほうれんそう・だいこん	鶏肉・ツナ・豚肉 豆腐・牛乳
15 (金)	ごはん (特裁米) 豆腐の中華風煮	中華サラダ キャラメルポテト 牛乳	こめ・油・片栗粉・砂糖 さつまいも・バター	はくさい・にんじん・たけのこ・ねぎ たまねぎ・水菜・もやし・土しょうが 干しいたけ・きくらげ	豆腐・豚肉 焼き豚・牛乳
18 (月)	ごはん (特裁米) 鶏肉のゆかり南蛮漬け	ほうれんそうとしめじのおひたし かぶのみそ汁 牛乳	こめ・油・小麦粉 片栗粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・しめじ・ねぎ・かぶ	鶏肉・油揚げ みそ・牛乳
19 (火)	中華風炊き込みごはん	鶏肉とひじきのサラダ にらスープ 牛乳	こめ・油・砂糖・ごま さといも・マヨネーズ はるさめ	たまねぎ・こまつな・にら キャベツ・にんじん	焼き豚・ひじき・鶏肉 豚肉・牛乳・豆腐
20 (水)	麦ごはん きのこスパゲティ	シーフードサラダ 抹茶プリン 牛乳 ふりかけ	こめ・麦・スパゲティ バター・砂糖・油 プリン	生しいたけ・しめじ・エリンギ にんじん・キャベツ・水菜 たまねぎ	豚肉・イカ・エビ 牛乳・わかめ
21 (木)	ごはん サバの生姜煮	ゆかり和え けんちん汁 牛乳	こめ・砂糖・ごま油 さといも・油	キャベツ・にんじん・土しょうが こまつな・ねぎ・だいこん	豆腐・サバ・鶏肉 牛乳
22 (金)	ごはん 大豆とひじきのかき揚げ	水菜とお揚げの炊いたん 豆腐のすまし汁 牛乳	こめ・米粉・油 小麦粉・米粉	にんじん・はくさい・みずな たまねぎ・ねぎ・しめじ・さやいんげん	大豆・豆腐・ひじき 竹輪・牛乳・エビ 花かつお・油揚げ
25 (月)	ごはん さつまいものチーズ焼き	ツナサラダ 卵のふわふわスープ 牛乳	こめ・砂糖・マヨネーズ さつまいも・パン粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ えのきだけ・コーン・パセリ・ねぎ	ベーコン・チーズ・卵 ツナ・鶏肉・牛乳
26 (火)	ごはん サンマの塩焼き	五目きんぴら 吉野汁 牛乳	こめ・油・ごま 片栗粉・砂糖	ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・はくさい・ねぎ	さんま・はんぺん 鶏肉・油揚げ・牛乳
27 (水)	ツナ大豆ごはん 巣ごもり卵	即席漬け 豆腐のみそ汁 牛乳	こめ・油・砂糖	ほうれんそう・にんじん・キャベツ コーン・土しょうが・こまつな えのきだけ・ねぎ・たまねぎ	ツナ・大豆・卵 ベーコン・豆腐 みそ・牛乳
28 (木)	ごはん タンドリーチキン	ブロッコリーとツナのサラダ ジュリエヌスープ 牛乳	こめ・マヨネーズ じゃがいも	にんじん・キャベツ・ブロッコリー たまねぎ・水菜	鶏肉・ツナ・ヨーグルト ベーコン・牛乳
29 (金)	ひまわり リクエストメニュー		🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎🍌🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎		

食材の高騰により、献立、食材を変更することもあります。ご了解ください。