



日曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
	しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかさつ 炭水化物	しつ 脂質	
1	水	とり肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 もやしサラダ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ ツナ	のり	にんじん ほうれん草	りんご 玉ねぎ ねぎ もやし コーン	砂糖	ごま ごま油	
2	木	オムレツ ポークカレー コーンサラダ (ドレッシング)	卵 ぶた肉	片かみ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも	油 バター ドレッシング	
6	月	ハンバーグ和風きのこソース とん汁 いそべあえ	とり肉 ぶた肉 ぶた肉 とうふ みそ	のり	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきだけ しめじ 玉ねぎ だいこん ねぎ ごぼう もやし	砂糖 でん粉		
7	火	ポークビーンズ ひじきのマリネ コアヨーグルト	白いんげん豆 ぶた肉 ハム	粉チーズ ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	枝豆 玉ねぎ きゅうり レモン汁	グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油 生クリーム	
8	水	さんまの生姜煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ちくぜんに カットりんご	さんま とうふ 油揚げ みそ とり肉 ちくわ		にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう たけのこ りんご	じゃがいも さといも 砂糖	ごま油	
9	木	春巻き キムチなべスープ 野菜のナムル	がんもどき ぶた肉 焼き豆腐 みそ		にんじん なら	もやし はくさい キムチ きゅうり コーン	砂糖	油 ごま油	
10	金	とり肉のレモンしょうゆ焼き ごぼうのたまごとじ汁 ブロッコリーのかつお節和え	とり肉 とうふ なると ぶた肉 卵 かつお節		パセリ にんじん ブロッコリー	レモン汁 ごぼう ねぎ えのきだけ キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油	
13	月	赤魚の一夜干し ほうとう汁 いもいっぱいサラダ	赤魚 ぶた肉 油揚げ みそ ハム		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり コーン	ほうとう じゃがいも さつまいも		
14	火	うどん 五目うどん汁 小松菜の磯香あえ 大学芋	とり肉 油揚げ なると かつお節	のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油	
15	水	とり肉の照り焼き チーズスープ イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 卵 ツナ	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	砂糖 パン粉	ドレッシング	
16	木	にらまんじゅう 八宝菜 チンジャオロースー	ぶた肉 いか えび うずら卵		にんじん ピーマン	はくさい 玉ねぎ しいたけ たけのこ	でん粉	ごま油 油	
★ 成田給食の日 ★			11月19日は「成田給食の日」です。成田をはじめ、千葉県でとれる食材を多く使った献立です。						
17	金	千葉県産いわしのねぎソースかけ さつまいものみそ汁 のりマヨサラダ 千葉県産セリ	いわし ぶた肉 とうふ みそ	のり	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ れんこん	砂糖 さつまいも ゼリー	油 ごま油 ごま	
20	月	鱈のゆずみそ煮 どさんこ汁 キャベツの塩昆布あえ 千葉県産お米のムース	さば みそ ぶた肉 とうふ みそ かつお節	こんぶ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	じゃがいも ムース	バター 油 ごま ごま油	
21	火	チリウィンナー ビーフシチュー 寒天サラダ (ドレッシング)	ウィンナー 牛肉	わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マツタケ コーン	砂糖 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	
22	水	とり肉のにーマード 焼き ABCスープ こまつなマヨネーズあえ	とり肉 ツナ		にんじん パセリ こまつな	キャベツ 玉ねぎ マツタケ	はちみつ マカロニ	マヨネーズ	
24	金	振替休業日のため給食はありません							
27	月	とり肉のから揚げ すまし汁 こまつなの和風サラダ	とり肉 とうふ	のり	こまつな にんじん	しいたけ ねぎ えのきだけ	でん粉 米粉 砂糖	油	
28	火	中華麺 ポーク焼売 塩ラーメンスープ わかめサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 チャーシュー なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン	中華麺	油 ドレッシング	
29	水	肉じゃがフライ 小松菜と油あげのみそ汁 きゅうりのなんばん漬け ソフール	油揚げ とうふ みそ	ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり	じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	
30	木	ぶた肉の韓国風炒め とり肉と野菜のクッパ もやしのナムル りんごタルト	ぶた肉 とり肉		にんじん なら こまつな	玉ねぎ しめじ ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ キムチ もやし きゅうり コーン	砂糖 タルト	ごま ごま油	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

しょくじのまへのあいさつは?

しょくじのまへの あいさつは、「いただきます」ですね。「いただきます」には、しょくじが できることへの かんしゃのきもちが、こめられています。

わたしたちが いきていけるのは、 たべものになった、「ありがとう」の きもちを こめて、「いただきます」の あいさつを しましょう。



11月8日「いいね!」の日



今月の地元産は

- 【さつまいも】高木友哉 (桜田)
- 【にんじん】伊藤耕佑 (川上)
- 【みそ11/29】成田市農業協同組合
- 【ぶた肉】9日、10日、17日 飯田裕一 (大栄十余三)