

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		たんすいかぶつ炭水化物	ししつ脂質
4	火	ちゅうかめん	春巻き しおラーメンスープ きゅうりともやしのナムル ソファール元気ヨーグルト	ぶた肉 チャーシュー なると	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ししいたけ ねぎ コーン きゅうり	中華麺 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ドレッシング
5	水	ふりかけ	さばのみそ煮 とん汁 いもいっぱいサラダ	さば みそ ぶた肉 とうふ ハム		にんじん こまつな	だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	じゃがいも さつまいも 砂糖	マヨネーズ ドレッシング
6	木		豆腐ハンバーグおろし入り ぶた肉とやさいの卵とじ汁 すき焼き風煮 	豆腐 ぶた肉 とり肉 なると 卵 牛肉 焼き豆腐		にんじん	だいこん レモン汁 ごぼう ねぎ えのきだけ 玉ねぎ はくさい ししいたけ	砂糖 でん粉 パン粉	油
★ いい歯の日献立 ★ 明日、11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べてくださいね。									
7	金		とり肉のレモンしょうゆ焼き たぬき風汁 かみかみ根菜サラダ  (ドレッシング) カットりんご 	とり肉 さつまあげ ぶた肉 油揚げ ツナ		パセリ にんじん こまつな	レモン汁 ごぼう しめじ だいこん きゅうり コーン りんご ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油 ドレッシング
10	月		ぶたどんの具 なめこ汁 こまつなマヨネーズあえ	ぶた肉 とうふ みそ ツナ		にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	砂糖	マヨネーズ ドレッシング
11	火		とり肉のにーマスード 焼き いもしまいのクリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 ｽﾏｲﾙのり	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	はちみつ じゃがいも さつまいも	油 ドレッシング
12	水		ポークしゅうまい マーボー豆腐 オレンジ	ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん にら	玉ねぎ ししいたけ オレンジ ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油
13	木		きすごまフライ (ソース) 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 切り干し大根の炒め煮	きす とうふ 油揚げ みそ とり肉		にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 ごま油
14	金		ぶた肉とさつま芋の炒め煮 むらくも汁 もやしサラダ 	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 ツナ	わかめ のり	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ しいたけ もやし コーン	砂糖 でん粉 さつまいも	マヨネーズ 油 ごま油
17	月		ほきタルタルフライ (ソース) 白菜のクリームスープ マカロニサラダ (マヨネーズ)	ほき とり肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ きゅうり	米粉 ゼリー パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 マカロニ	油 生クリーム バター マヨネーズ
18	火	ソフトめん	かぼちゃグラタン ミートソース グリーンサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆	粉チーズ 牛乳 チーズ ｽﾏｲﾙのり	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 キャベツ	ソフト麺 小麦粉	油 バター ドレッシング
★ 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。									
19	水		ぶた肉のおろしソース焼き さつまいものみそ汁 こまつなの和風サラダ	ぶた肉 とうふ みそ	のり	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 ねぎ えのきだけ	でん粉 砂糖 さつまいも	油
20	木		とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりの南蛮漬け	とり肉 とうふ 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま
★ ちばのめぐみいっぱい献立★ 千葉県産や成田市産の食材を多く使用した献立です。地元でとれるおいしい食材を味わってください。									
21	金		あつやきたまご 根菜カレー のりマヨサラダ ちばにんじんゼリー	卵 ぶた肉	ｽﾏｲﾙのり	にんじん トマト こまつな	ねぎ 玉ねぎ れんこん キャベツ ごぼう	砂糖 じゃがいも さつまいも ゼリー	油 ごま ドレッシング
25	火	    振替休業日のため給食はありません    							
26	水		赤魚のしおこうじ焼き いも煮 ポテトサラダ	赤魚 ぶた肉 厚揚げ		にんじん いんげん	ねぎ だけのこ しいたけ 玉ねぎ 枝豆	里いも 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング マヨネーズ
27	木		ハンバーグ和風きのこソース けんちん汁 こまつなのいそかあえ   いちごヨーグルト	とり肉 ぶた肉 とうふ かつお節	のり ヨーグルト	にんじん こまつな	えのきだけ しめじ 玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ もやし	砂糖 でん粉	ごま油
28	金		あじの中華風揚げ煮 中華丼の具 チンジャオロースー 	あじ ぶた肉 なると いか えび		にんじん チンゲン菜 ピーマン	はくさい 玉ねぎ きくらげ だけのこ ねぎ	でん粉 砂糖	油 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。

感謝しよう！
食へ物に



たとえば、カレーライスが
できるまでにかかわる人、動物、植物…
食卓に食べ物と並ぶまでには、こんな
にたくさんの人や動植物の命がかかわつ
ています。一口一口よくかんで味わい、
感謝の気持ちをもって食べましょう！

今月の地元産は

【さつまいも】高木友哉（桜田）
【ぶた肉】14日、19日
飯田裕一（大栄十余三）
【にんじん】下旬～伊藤耕祐（川上）

11月8日は「いい『は』の日」