11月9日は いい九日の日

令和8年 11 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆　感謝(かんしゃ)して食(た)べよう

にち	よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになるしょくひん		おもにからだをつくるもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
2	月	コッペパン	○	いちごジャム	パン　ジャム			ぎゅうにゅう		648
				ぎゅうにくコロッケ	コロッケ	あぶら				23.8
				えだまめサラダ		マヨネーズ　ドレッシング	ツナ		ブロッコリー　カリフラワー　えだまめ　にんじん	25.9
				ABCスープ	マカロニ	あぶら	ぶたにく		にんじん　マッシュルーム　もやし　コーン　キャベツ	2.8
4	水	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		642
				さんまのしょうがに			さんましょうがに			25.5
				しおにくじゃが	じゃがいも　しおこうじ	あぶら	ぶたにく		にんじん　こんにゃく　たまねぎ　いんげん	24.5
				みそけんちんじる	さといも	あぶら	とりにく　なまあげ　みそ		にんじん　だいこん　しいたけ　ねぎ	2.0
5	木	むぎごはん	○	ヨーグルト	こめ　むぎ			ぎゅうにゅう　ヨーグルト		651
				とりにくのレモンふうみやき			とりにく		えのきたけ　レモン	31.6
				わふうやさいいため	しおこうじ	あぶら	ぶたにく		にんじん　たまねぎ　もやし　キャベツ	22.7
				つみれじる			いわしつみれ		にんじん　だいこん　えのきたけ　こまつな　しょうが　ねぎ	1.9
6	金	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		677
				メンチカツ		あぶら	メンチカツ			28.4
				なまあげのピリからに	さとう	ごまあぶら	ぶたにく　なまあげ　みそ		しょうが　ねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　ピーマン	24.7
				はくさいととりだんごのみそしる			とりだんご　みそ		にんじん　しめじ　はくさい　こまつな　ねぎ	2.4
9	月	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		670
				とがらしごぼうぶたどんのぐ	さとう	あぶら	ぶたにく　だいず　みそ		しょうが　ごぼう　ねぎ	30.6
				あったかあさひスープ	でんぷん		なると　たまご		にんじん　だいこん　マッシュルーム　キャベツ　チンゲンサイ	24.9
いい旭の日給食				こめこブランマンジェあさひのいちごソース	こめこ　ゼリーのもと　さとう	なまクリーム		ぎゅうにゅう	いちご	2.0
10	火	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		664
				さけのもみじやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	27.9
				キャベツのみそいため	さとう	あぶら	ぶたにく　なまあげ　みそ		しょうが　にんにく　ねぎ　にんじん　もやし　キャベツ	29.8
				さわにわん			ぶたにく		ごぼう　にんじん　だいこん　たけのこ　しいたけ　みつば	1.9
11	水	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		697
				ツナとだいこんのサラダ		ドレッシング	ツナ		にんじん　だいこん　きゅうり　コーン	26.8
				ポークハヤシ	さとう	あぶら　ハヤシルウ　なまクリーム	ぶたにく	スキムミルク	にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ　マッシュルーム　トマト　グリンピース	22.1
				こめこのらっかみそカップケーキ	さとう　ホットケーキミックス　こめこ　チョコレート	あぶら　らっかせい	たまご　みそ	ぎゅうにゅう　スキムミルク		2.4
12	木	むぎごはん	○		こめ　むぎ			ぎゅうにゅう		659
				ささみのこうみあげ	でんぷん　こむぎこ	あぶら　ごま	とりにく		しょうが　にんにく	31.9
				ごもくごまみそに	さとう	あぶら　ごま	とりにく　あげボール　うずらたまご　みそ		しょうが　しいたけ　にんじん　ごぼう　れんこん　こんにゃく	22.5
				とうふとわかめのみそしる			あぶらあげ　とうふ　みそ		わかめ　にんじん　だいこん　こまつな　ねぎ	2.0
13	金	ごはん	○	ちばけんさん のりつくだに	こめ			ぎゅうにゅう　のりつくだに		607
				やさいたっぷりてつじんつくね	でんぷん　さとう		てつじんつくね		にんにく	24.6
				あきのあまがらいため	さつまいも　さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん　まいたけ	18.8
				いもけんちん	さといも	ごまあぶら	とりにく　なまあげ		にんじん　ごぼう　だいこん　しいたけ　こまつな	2.0
16	月	オレンジフレンチトースト	○		パン　さとう	バター	たまご	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	660
				にくだんごトマトソース②			にくだんご			28.8
				リボンサラダ	マカロニ	あぶら　ドレッシング	ハム		きゅうり　キャベツ　ピーマン　あかきピーマン	23.9
				ポークビーンズ	じゃがいも　しろいんげんまめ　さとう	あぶら　なまクリーム	ベーコン　ぶたにく	チーズ	にんにく　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　トマト	2.6
17	火	ごはん	ジョア		こめ			ジョア		642
				ツナとひじきのサラダ	さとう	ごまあぶら　ドレッシング　ごま	ツナ	ひじき	もやし　きゅうり　あかピーマン　えだまめ　レモンかじゅう	20.7
				ポークカレー	じゃがいも	あぶら　カレールウ	ぶたにく	スキムミルク	にんにく　たまねぎ　にんじん　グリンピース	14.3
				てづくりスイートポテト	さつまいも　さとう	バター　なまクリーム	たまご			1.9
18	水	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		641
				あさひしさんこだわりとんかつ	こむぎこ　パンこ　さとう	あぶら　ごま	ぶたにく　たまご　みそ		にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく	30.7
				ごもくきんぴら	さとう	あぶら　ごま　ごまあぶら	ぶたにく		にんじん　ごぼう　たけのこ　こんにゃく　しいたけ	21.8
				マッシュルームとみつばのみそしる			とうふ　みそ		にんじん　だいこん　みつば　マッシュルーム	1.9
19	木	むぎごはん	○		こめ　むぎ			ぎゅうにゅう		632
				ぼうぎょうざ			ぼうぎょうざ			24.8
				はるさめサラダ	はるさめ　さとう	ごま　ごまあぶら	ハム　たまご		にんじん　きゅうり	20.3
				マーボーどうふ	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　みそ　とうふ		にんにく　しょうが　しいたけ　にんじん　たけのこ　ねぎ　にら	2.5
20	金	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		681
				やさいたっぷりさばのなんばんづけ	さとう　でんぷん	あぶら	さば		にんじん　きりぼしだいこん　もやし　ねぎ　あかピーマン　レモンかじゅう	31.2
				せいがくもちのコクうますきやきいため	さとう　せいがくもち	あぶら	ぶたにく　たまご		ねぎ　キャベツ　マッシュルーム　トマト　あかピーマン　チンゲンサイ	22.7
東総まんきつ給食				とうそうのパワーチャージとんじる	さつまいも		ぶたにく　みそ		にんじん　ごぼう　だいこん　しめじ　キャベツ　ねぎ	2.0
24	火	ごはん	○	チーズ	こめ			チーズ　ぎゅうにゅう		638
				とりにくのてりやき	さとう　でんぷん		とりにく		しょうが	30.8
				ひじきのいために	さとう	あぶら	とりにく　さつまあげ　だいず	ひじき	にんじん　いんげん	23.9
				なまあげのみそしる	さといも		なまあげ　みそ		にんじん　だいこん　こまつな　ねぎ	2.1
25	水	ソースやきそば	○		めん	あぶら	ぶたにく　かつおぶし	いわしぶし　ぎゅうにゅう	にんじん　キャベツ　もやし　にら　たまねぎ	624
				にらまんじゅう			にらまんじゅう			23.6
				さつまいもチップス	さつまいも	あぶら				18.2
				フルーツあんにん	あんにんどうふ				おうとう　パイン　みかん	2.8
26	木	むぎごはん	○	りんご　ミルメーク	こめ　むぎ　ミルメーク			ぎゅうにゅう	りんご	674
				さんしょくどんのぐ	さとう		みそ　とりにく　たまご		しょうが　えだまめ	30.5
				ごぼうのごまサラダ	さとう	ごま　ごまあぶら	とりにく		ごぼう　にんじん　もやし　きゅうり	21.7
				はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん　しいたけ　キャベツ　ほうれんそう	2.1
27	金	ごはん	○	ミニアセロラゼリー②	こめ　ゼリー			ぎゅうにゅう		608
				いかのさらさあげ	でんぷん	あぶら　ごま	いか		しょうが	26.8
				トロトロはくさいとさつまあげのにもの	さとう　でんぷん		さつまあげ　うずらたまご		にんじん　えのきたけ　はくさい	19.0
				とりごもくじる			とりにく		にんじん　だいこん　ごぼう　しめじ　こんにゃく　こまつな　ねぎ	1.9
30	月	こくとうパン	○	いちごとみかんのにしょくゼリー	パン　ゼリー			ぎゅうにゅう		624
				チーズオムレツ			チーズオムレツ			25.3
				ツナいりポテトサラダ	じゃがいも　さとう	マヨネーズ	ハム　ツナ		にんじん　きゅうり	25.3
				クラムチャウダー		あぶら　ベシャメルソース	とりにく　あさり	ぎゅうにゅう　スキムミルク	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　パセリ	2.6

○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal　たんぱく質26.8g　脂質18.0g　食塩相当量2.0g
児童一人当たりの1か月平均摂取量　エネルギー649kcal　たんぱく質27.5g　脂質22.4g　食塩相当量2.2g

11／20(金)

WASHOKUのひ　～とうそうまんきつきゅうしょく～

だい10かいがっこうきゅうしょくレシピコンテストたいしょうさくひん

・『やさいたっぷりさばのなんばんづけ』
旭市立三川小学校　6年1組　往古陽さん

・『せいがくもちのコクうますきやきいため』
銚子市立椎柴小学校　5年1組　石毛さくらさん

・『とうそうのパワーチャージとんじる』
旭市立第二中学校　1年2組　越川珠怜愛さん

11／16(月)

ものがたりきゅうしょく

「きのぼりひろば」は、もりのどうぶつたちがたくさんあつまるワクワクするところです。あるひ、あらしがやってきて、ひろばのきがたおされ、おちこんでしまったどうぶつたちをみたルルとララは、みんながげんきになるようなスイーツをつくろうとかんがえます。そのスイーツとは・・・フレンチトースト！

【参考本】ルルとララのフレンチトースト
作:あんびる やすこ　　出版:岩崎書店

11／13(金)

てつじんきゅうしょく
～やさいたっぷりてつじんつくね～

11／18(水)

千産千消(ちさんちしょう)デー
しようじばさんぶつ

こめ　ぶたにく　たまご　みそ　ぎゅうにゅう
みつば　ごぼう　マッシュルーム　だいこん

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。