



れい わ ねん

令和2年

がつ きゅうしよくよ て い こん だて ひょう

11月 給食予定献立表



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
2 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ぶたキムチ	ぶたにく あつあげ	でんぷん ごま あぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん エリンギ キムチ しょうが	しょうゆ さけ とうがらし
	トック	とりにく わかめ	トック	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ	さばぶし しょうゆ しお こしょう
4 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	あきやさいのにももの	とりにく	さといも くり さとう こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ あおまめ	みりん さけ しょうゆ
	くきわかめのおかかあえ	かつおぶし くきわかめ まぐろ (ツナ)		きゅうり にんじん こまつな	しょうゆ
5 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	さけのもみじやき	さけ	ノンエッグマヨ	にんじん	さけ しお しょうゆ
	ごまふうみのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	さといも ごま	だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぎ	しお にぼし
6 (金)	ちゅうかどん	ぶたにく ちくわ (ｽｸｯﾀﾞｰ) うずらたまご	こめ おおむぎ でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく	しょうゆ しお オイスターソース
	だいがくいも		さつまいも さとう みずあめ ごま		しょうゆ
	むぎごはん		こめ おおむぎ		
9 (月)	こまつなのスープ	とうふ わかめ	こめ ごまあぶら	こまつな エリンギ にんじん	しょうゆ しお こしょう にぼし
	あやのやさいとあつあげのいためもの	あつあげ ぶたにく みそ	さとう こめあぶら	にんにく しょうが にんじん ぶなしめじ キャベツ	みりん しょうゆ コチジャン
	てづくりふりかけ	かつおぶし ひじき ちりめん	ごま さとう		しょうゆ
10 (火)	こめこパン		こめこパン		
	しろはなまめのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	さつまいも なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー あおまめ	とりがら しろワイン しお こしょう
	ツナカレーサラダ	ツナ (まぐろ)	ノンエッグマヨ さとう	きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし	す カレーこ こしょう しお
11 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふのチリソースにこみ	とうふ うずらたまご ぶたにく しろいんげんまめ	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ぶなしめじ にら にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ とうがらし しお
	パンパンジーサラダ	とりにく きくらげ みそ	さとう ごま	きゅうり こまつな みずな にんじん しょうが	しお しょうゆ す
12 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	さかなのかわりあげ	あじ	でんぷん あぶら ごま パンこ	しょうが えだまめ とうもろこし	しお
	せんぎりだいこんのみそしる	あつあげ とうふ みそ		きりぼしだいこん こまつな キャベツ みずな エリンギ	しお にぼし
13 (金)	ビビンバどん	ぎゅうにく たまご	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ カレーこ みりん
	キムチじる	とうふ みそ	こんにゃく 	ごぼう キムチ こまつな	しお にぼし
	こみかん			みかん	
16 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	いしかりじる	さけ とうふ みそ	じゃがいも バター	しょうが にんじん こまつな	にぼし
	しぐれに	ぶたにく あつあげ	こんにゃく ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが 	さけ みりん しょうゆ
17 (火)	こくとうパン		こくとうパン		
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ (ｽｸｯﾀﾞｰ)	ちゅうかめん ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな にら	とりがら しょうゆ しお こしょう
	さつまいもとこざかなのあげに	かえりちりめん しろいんげんまめ	さつまいも さとう ごま さつまいも		しょうゆ

18 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	がんものふくめに	とりにく うすらたまご がんもどき【大豆・人参・ごぼ う・ひじき・さとう・でん粉・ 塩】	さとう さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ	みりん しょうゆ
	ばいにくあえ	てんぷら（まだい あじ え そ） わかめ	ごまあぶら さとう	だいこん みずな きゅうり にんじん うめぼし	しょうゆ
19 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ミネストローネ		ベーコン じゃがいも オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ
	てづくりハンバーグ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ	さとう パンこ	たまねぎ しょうが とうもろこし えだまめ	しお こしょう しょうゆ ソース ケチャップ
	ゆでブロッコリー	6年生のみ給食です。 		ブロッコリー	しお
20 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちゃんこじる	とりにく あつあげ みそ	いももち	にんじん こまつな にら しょうが	みりん さけ しょうゆ
	ひじきに	ぶたにく ひじき ちくわ（ｽﾄﾗｸﾞﾗ）	さとう しらたき	にんじん しいたけ えだまめ	みりん しょうゆ
24 (火)	コッペパン		コッペパン		
	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ	さけ ぎゅうにゅう 	スパゲティ なまクリーム こめこ 	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	ワイン しお こしょう しょうゆ
	マスタードあえ	ツナ（まぐろ）	さとう マスタード	きゅうり レタス にんじん	からし しょうゆ
25 (水)	さつまいもカレー	ぶたにく	こめ おおむぎ さつまいも	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご	とりがら しお こしょう カレーこ しょうゆ ケチャップ
	かいそうサラダ	かいそう ちりめん	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しお しょうゆ
26 (木)	むぎごはん	県産農畜水産物応援消費推進事業	こめ おおむぎ		
	じとっこのごみ（郷土料理）	じとっこ あつあげ 	さといも さとう こんにゃく	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう あおまめ	しょうゆ さけ みりん
	ほうれんそうのごまあえ	ちくわ（ｽﾄﾗｸﾞﾗ）	さとう ごま	ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ
27 (金)	6の3 リクエスト きゅうしょく （どんな料理か 当ててみよう♪）	わかめ	こめ おおむぎ		
		かまぼこ（ｽﾄﾗｸﾞﾗ） あぶらあげ	ちゅうりきこ	しいたけ にんじん ねぎ	みりん にぼし しょうゆ
		とりにく	こめ でんぷん 	にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ
				ブロッコリー	しお
		【とうにゅう・さとう・こめこ・ココアパウダー・カカオマス・でんぷん・ぼうちょうざい】			
30 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふとだいこんのスープ	とうふ	さつまいも ごま	だいこん みずな しいたけ ねぎ	にぼし
	ぶたにくのみそいため	ぶたにく	さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ にんじん たけのこ ぶなしめじ	しお トウモロコシ しょうゆ

ひとへの感謝
「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、
家の人はいろいろなところを歩き回って
材料を探し求め、ときには命がけで食べ
物をとらなければならないこともありまし
た。そのご苦労に「ありがとう」の気
持ちは伝えることからはじまったあいさつ
です。作ってくれた人、食事ができるこ
とへの感謝の気持ちを表しています。



人に「ごちそうさま」
命に「いただきます」

いのちへの感謝
「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたど
れば、すべて生きていたものです。そ
うした動物や植物の命をいただく（食べ
る）ことで、私たちは今、生きています。
自然の恵みや、私たちの命をつないで
くれる大切な食べ物に感謝する気持ちを
表すのが「いただきます」というあい
さつです。



