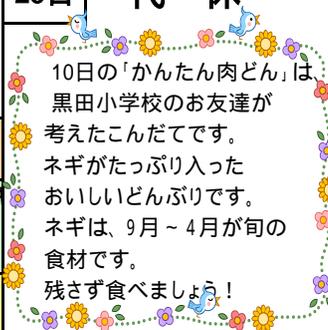


平成20年11月分 学校給食献立表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立黒田小学校

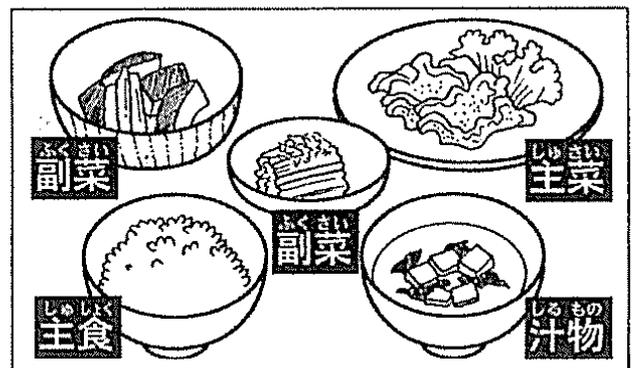
月	火	水	木	金
新米になりま〜す! <small>きゅうしやくはん</small> 給食のご飯は、11月中ごろから <small>しんまい</small> 新米になります。愛知県産の「あ <small>あいちけんさん</small> いちのかおり」というお米です。 <small>のこ</small> 残さずに <small>た</small> 食べましょうね 	4日 ソフトフランスパン <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ コロッケ ボイルキャベツ コーンクリームスープ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ とりにく	5日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さんまのぎんがみやき ちゃんこじる そくせきづけ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さんま ぶたにく やきどうふ	6日 ちゃんぼん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ だいこんサラダ にくまん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ぶたにく いか えび なると	7日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ つくね(レバーいりつくね) ひじきのいために さつまじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ つくね ツナ ぶたにく どうふ みそ ひじき
	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さんま ぶたにく やきどうふ	きゅうり たくあん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さんま ぶたにく やきどうふ	はくさい もやし にんじん にんにく ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さんま ぶたにく やきどうふ	にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さんま ぶたにく やきどうふ
	パン なたねあぶら コロッケ ごはん	ごはん	ちゅうかめん こむぎこ ドレッシング ごはん さつままいも さとう	ごはん さつままいも さとう
10日 かんたんにくどん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ みそあえ みかん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ギョウニョウ いか みそ	11日 えびカツサンド <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ エッグスープ おさつスティック <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ えび たまご	12日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ きぬあつあげのにくみそかけ もやしのおひたし いものこじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ あつあげ とりにく みそ とうふ	13日 サンドック (ウインナー・ひきにくカレー) <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ キャベツのスープ ブチチーズケーキ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ウインナー ぶたにく とりにく ブチチーズケーキ	14日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ とりのあげてり はくさいのこんぶあえ かきたまじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ とりにく こんぶ たまご やきかまぼこ
ねぎ しょうが にんじん たけのこ みかん ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま こんにやく	キャベツ とうもろこし にんじん パセリ ごはん さとう ごま かたくりこ さといも	もやし ほうれんそう だいこん ねぎ えのきだけ ごはん さとう ごま かたくりこ さといも	たまねぎ キャベツ パセリ ナン じゃがいも ごはん かたくりこ なたねあぶら さとう	
17日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ マーボーとうふ しゅうまい ナムル <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	18日 ミルクロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ れんこんサンドフライ ミネストローネ ボイルブロッコリー <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ウインナー	19日 むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ みそおでん ごまあえ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ぶたにく はんぺん うずらのたまご あつあげ みそ ツナ	20日 ハムポテトサンド <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ オニオンスープ フルーツヨーグルト <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ハム ベーコン ヨーグルト	21日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さばのかつおに きんぴらごぼう ふのすましじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ さばのおかかにとりにく かまぼこ ちくわ
ねぎ たまねぎ にんじん たら たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ ブロッコリー とうもろこし れんこん むぎごはん さといも こんにやく さとう ごま	だいこん にんじん キャベツ もやし ほうれんそう むぎごはん さといも こんにやく さとう ごま	きゅうり たまねぎ にんじん パセリ パイン もも みかん サンドイッチロール じゃがいも マヨネーズ ナタデココ ごはん さとう サラダあぶら ぶ ごま	
22日 メロンパン アシドミルク(のむヨーグルト) キャベツばたけのコロッケ きこのシチュー ポパイサラダ ヨーグルト なまクリーム とりにく ハム キャベツばたけのコロッケ	25日 代休 10日の「かんたん肉どん」は、 黒田小学校のお友達が 考えたこんだてです。 ネギがたっぷり入った おいしいどんぶりです。 ネギは、9月～4月が旬の 食材です。 残さず食べましょう! 	26日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ エビとウインナーのチリソース ちゅうかスープ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ むきえび ウインナー ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ トマト もやし にんじん たけのこ しいたけ	27日 にくみそソフトめん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ほねぶとあえ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ とりにく みそ ちりめんじゃこ えのきだけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし たけのこ	28日 カレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ とうふサラダ ぶくじんづけ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニョウ ぶたにく チーズ とうふ いか たまねぎ にんじん にんにく にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう ぶくじんづけ
メロンパン マカロニ なたねあぶら マヨネーズ ごはん かたくりこ さとう	ソフトめん かたくりこ さとう ごま ごはん ドレッシング じゃがいも	ごはん ドレッシング じゃがいも	ごはん ドレッシング じゃがいも	

* 赤：血・肉・骨になる

緑：体の調子をととのえる

黄：熱や力のもとになる

ばっかり食たべ していませんか?



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副
 食物を交互あひまに食べることによって口の中くちでよく
 味わうことができますので、交互あひまに食べるよう
 にしましょう。

※「ばっかり食たべ」とは「一品いっぴん食たべ」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食たべていくことです。