もりもり高島っ子の日です
11月19日
食育目標:
食べ物の働きについて知ろう
《栄養バランスを考えた給食》

よていこんだてひょう

令和6年11月《小学校用》

今津学校給食センター

＊お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	こんだて	体内での働き 黄 おもにエネルギーになるもの	赤 おもに体をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	エネルギー / たんぱく質 / 脂質
1	金	ごはん 牛乳 しょうゆカツ シャキシャキサラダ〈旬〉(ドレッシング) 具だくさん豆乳みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	だいこん みずな とうもろこし はくさい しめじ にんじん ねぎ	600 26 19.6
5	火	ごはん 牛乳 ぶた肉ときのこのしょうがじょうゆ炒め〈旬〉 ツナポテトサラダ こまつなと豆腐のスープ〈旬〉	米 油 じゃがいも マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 ぶた肉 まぐろ 豆腐 ハム	しいたけ しめじ えのきたけ しょうが にんじん きゅうり こまつな たまねぎ	595 29.3 20.7
6	水	ごはん 牛乳 海の五目佃煮 ししゃもの天ぷら おからの炒め煮 おこう汁〈郷〉 高島デー	米 小麦粉 油 さとう さといも	牛乳 ししゃも おから とり肉 油揚げ みそ 海そうつくだ煮	にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ	622 24.7 22.7
7	木	ごはん 牛乳 さけのもみじ焼き〈旬〉 こまつなともやしのごまあえ〈旬〉 ちくぜん煮	米 マヨネーズ(卵抜き) ごま さとう さといも 油	牛乳 さけ とり肉 厚揚げ	にんじん パセリ こまつな もやし ごぼう しいたけ	631 31.3 22.7
8	金	三方よし肉うどん 牛乳 いかとさつまいもの黒酢あん〈旬〉 みかん〈旬〉	うどん さとう さつまいも でんぷん 油	ぶた肉 油揚げ 牛乳 いか	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん にんにく みかん	646 24.7 19.6
11	月	ごはん 牛乳 近江牛のすき焼き いそかあえ れんこんチップ〈旬〉 ※近江牛は滋賀県の学校給食等提供事業によるものです。	米 さとう でんぷん 油	牛乳 牛肉 焼き豆腐 のり	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう はくさい れんこん	671 30 25.3
12	火	ごはん ココア牛乳 さんまのごまだれ こまつなサラダ〈旬〉 豆腐とわかめのみそ汁	米 ココア牛乳のもと ごま さとう でんぷん 油	牛乳 さんま ハム わかめ 豆腐 油揚げ みそ	こまつな きゅうり キャベツ にんじん レモン たまねぎ ねぎ	605 24.5 21
13	水	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら ほうれんそうとツナのあえもの だいこんとぶた肉の煮物〈旬〉	米 小麦粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 ちくわ まぐろ 厚揚げ ぶた肉	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	617 29.3 17.7
14	木	ごはん 牛乳 とりのコロコロみそ焼き ひじきサラダ 五目すまし	米 さとう でんぷん マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 とり肉 みそ ハム ひじき 豆腐	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	600 25.5 22.9
15	金	ビーンズチリドッグ(コッペパン・ウインナー・チリビーンズ) 牛乳 さつまいものシチュー〈旬〉	コッペパン さとう 油 さつまいも 米粉シチューの素	ウインナー 大豆 牛乳 とり肉 豆乳	ピーマン たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリンピース	628 26.2 21.5

日	曜日	こんだて	体内での働き 黄 おもにエネルギーになるもの	赤 おもに体をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
18	月	さつまいもごはん〈旬〉 牛乳 とり肉のから揚げ れんこんサラダ〈旬〉 具だくさんみそ汁 りんごのタルト〈旬〉 リクエスト給食	米 さつまいも でんぷん 油 さとう マヨネーズ(卵抜き) タルト	牛乳 とり肉 まぐろ 油揚げ みそ	しょうが れんこん キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	703 25.3 25
19	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き〈旬〉 ちぐさあえ さといものみそ煮〈旬〉 もりもり高島っ子の日	米 さとう ごま 油 さといも	牛乳 ほっけ 油揚げ ハム 卵 ぶた肉 ちくわ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく	599 32 16.8
20	水	中華どんぶり 牛乳 豆腐しゅうまい かき〈旬〉	米 麦 油 でんぷん さとう	なると ぶた肉 厚揚げ 牛乳 豆腐しゅうまい	にんじん グリンピース しいたけ たまねぎ はくさい かき	617 26.7 18.8
21	木	ごはん 牛乳 まめまめキーマカレー ごぼうサラダ	米 油 カレールウ さとう ごま マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 ぶた肉 豆腐 大豆 まぐろ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく レーズン トマト ごぼう きゅうり とうもろこし	624 24.6 21.6
22	金	ごはん 牛乳 和食の日 とり肉のくわ焼き じゃがいもきんぴら ぶた汁	米 じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	しょうが にんにく にんじん ピーマン だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	593 28.3 19.7
25	月	発芽玄米ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ〈旬〉 かきたま汁	米 発芽玄米 マーマレード でんぷん マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 とり肉 けずりぶし 豆腐 卵	にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん	615 26 24.6
26	火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ はるさめときゅうりのあえもの ワンタンスープ	米 油 さとう でんぷん はるさめ ワンタン	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ 糸かまぼこ ハム	ねぎ しょうが きゅうり とうもろこし もやし にんじん しいたけ	600 22.4 19.5
27	水	ごはん 牛乳 とりつくね 塩こんぶあえ かぶのみそ汁〈旬〉 ココアムース	米 でんぷん さとう ココアムース	牛乳 とり肉 豆腐 ひじき こんぶ 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう はくさい かぶ にんじん えのきたけ ねぎ	620 23 22.2
28	木	ごはん 牛乳 ポークワイン焼き だいこんサラダ〈旬〉(ドレッシング) キャベツととりだんごのスープ煮〈旬〉	米 さとう でんぷん ドレッシング 油	牛乳 ぶた肉 とりだんご	にんにく だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	598 27.5 19.3
29	金	ごはん 牛乳 さばのガーリック揚げ いろどりサラダ(ドレッシング) さつまいものみそ汁〈旬〉	米 でんぷん 油 さつまいも	牛乳 さば ぶた肉 みそ	にんにく にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう たまねぎ ねぎ	645 27.6 20.4

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

和食の日（２２日）

11月24日は「和食の日」です。和食は一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で、季節感や自然の美しさを表現し、年中行事と深くかかわっています。給食からも和食のよさを感じてみましょう。

今月のリクエスト給食（１８日）

今月は、安曇川中学校３年生の生徒が考えたリクエスト給食です。献立名は「秋もりもり給食」です。旬の食材を中心に、みんなが好きなメニューを入れて完食できるように考えてくれました。おいしくいただきましょう。

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和6年10月25日までに検査した全ての食材で不検出でした。