

\*お家から清潔なはしやスプーンを持てきましょう。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                                 |                                                                   |                                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
|    |    |                                                               | 黄<br>おもにエネルギーになるもの                     | 赤<br>おもに体をつくるもの                                                   | 緑<br>おもに体の調子を整えるもの                                        |                      |
| 1  | 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<br>じゃがいもだんごのスープ<br>フルーツインゼリー | コッペパン さとう 油<br>じゃがいもだんご ゼリー            | ウインナー 大豆 牛乳<br>とり肉                                                | たまねぎ しょうが にんにく<br>にんじん セロリー キャベツ<br>とうもろこし パセリ みかん<br>りんご | 608<br>23.5<br>19.1  |
| 4  | 月  | おやこ 親子どんぶり 牛乳<br>ほうれんそうともやしのごまあえ<旬><br>根菜チップの甘辛あえ<旬>          | 米 さとう でんぷん ごま油                         | 卵 とり肉 牛乳                                                          | たまねぎ ねぎ ほうれんそう<br>にんじん もやし ごぼう<br>れんこん                    | 607<br>23.6<br>21.6  |
| 5  | 火  | ごはん わかめふりかけ 牛乳<br>ししゃもの天ぷら<br>かぶのサラダ<旬><br>じゃがいもそぼろ煮          | 米 わかめふりかけ 小麦粉<br>油 マヨネーズ(卵抜き)<br>じゃがいも | 牛乳 ししゃも ハム とり肉                                                    | かぶ きゅうり レモン<br>にんじん たまねぎ<br>グリーンピース                       | 685<br>27.7<br>25.8  |
| 6  | 水  | ごもく 五目ラーメン 牛乳<br>ぶた肉のりんごソース<旬><br>シャリシャリ豆                     | 中華めん 油 でんぷん                            | なると 焼き豚 牛乳<br>ぶた肉 大豆                                              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん もやし ねぎ<br>りんご                      | 628<br>34.6<br>19.4  |
| 7  | 木  | ごはん 牛乳<br>こうやどうふ 高野豆腐入りすとり<br>ビーフンの炒め物                        | 米 でんぷん 油 ごま油<br>さとう ビーフン               | 牛乳 とり肉 高野豆腐<br>ハム                                                 | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ ピーマン<br>キャベツ                  | 633<br>22.0<br>22.7  |
| 8  | 金  | ごはん 牛乳<br>みそ肉じゃが<br>キャベツの甘酢<旬> なっとう                           | 米 じゃがいも さとう                            | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ<br>系かまぼこ 納豆                                         | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>キャベツ                         | 588<br>26.0<br>15.2  |
| 11 | 月  | ごはん 牛乳<br>チキン南蛮(タルタルソース)<br>いそかあえ さつまいものみそ汁                   | 米 でんぷん 油 さとう<br>ノンエッグタルタルソース<br>さつまいも  | 牛乳 とり肉 さつま揚げ<br>のり 油揚げ みそ                                         | しょうが こまつな はくさい<br>にんじん もやし ねぎ                             | 620<br>27.5<br>20.3  |
| 12 | 火  | ふゆやさい 冬野菜カレーライス<旬> 牛乳<br>キャベツの塩こうじ炒め<旬><br>みかん<旬>             | 米 麦 じゃがいも 油<br>カレールウ                   | ぶた肉 牛乳 ハム                                                         | たまねぎ だいこん にんじん<br>ねぎ にんにく りんご<br>キャベツ みかん                 | 599<br>22.7<br>14.9  |
| 13 | 水  | ごはん 牛乳<br>ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮<br>いろどりサラダ(ドレッシング)<br>すまし汁 いちごのタルト    | 米 さとう ドレッシング<br>タルト                    | 牛乳 牛肉 わかめ 豆腐                                                      | ごぼう にんじん しょうが<br>もやし とうもろこし<br>ほうれんそう たまねぎ<br>しいたけ        | 620<br>20.3<br>19.9  |
| 14 | 木  | くろまい 黒米ごはん ココア牛乳<br>わかさぎと大豆の揚げがらめ<br>塩こんぶあえ 雪ん子汁              | 米 黒米 ココア牛乳のもと<br>でんぷん 油 さとう<br>白玉だんご   | 牛乳 わかさぎ※わかさぎに<br>子持ちやすじえびが混入して<br>いる可能性があります。<br>大豆 こんぶ<br>ぶた肉 みそ | こまつな はくさい だいこん<br>にんじん しいたけ ねぎ                            | 612<br>21.9<br>14.3  |

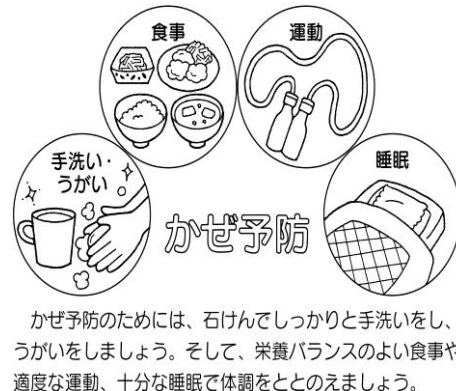
もりもり高島っ子の日

リクエスト給食

高島デー

| 日  | 曜日 | こんだて                                                                                                                                       | 体内での働き                                                             |                              |                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|
|    |    |                                                                                                                                            | 黄                                                                  | 赤                            | 緑                                                   |                      |
|    |    |                                                                                                                                            | おもにエネルギーになるもの                                                      | おもに体をつくるもの                   | おもに体の調子を整えるもの                                       |                      |
| 15 | 金  | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ハンバーグ</sup><br>シャキシャキサラダ (ドレッシング)<br>はくさいのクリーム煮 <sup>に</sup> 旬 <sup>しゅん</sup>                                | 米 でんぷん さとう 油<br>じゃがいも<br>米粉シチューの素                                  | 牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆<br>豆乳 とり肉 生クリーム | たまねぎ だいこん みずな<br>とうもろこし はくさい<br>にんじん しめじ            | 667<br>32.5<br>22.3  |
| 18 | 月  | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>ヤムニョムチキン<br>ツナとコーンのナムル わかめスープ                                                                                  | 米 でんぷん 油 さとう<br>ごま ごま油                                             | 牛乳 とり肉 みそ まぐろ<br>わかめ ハム      | しょうが にんにく<br>ほうれんそう キャベツ<br>とうもろこし もやし<br>にんじん たまねぎ | 638<br>24.8<br>24.8  |
| 19 | 火  | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>さけのみそネーズ <sup>や</sup> 焼き グリーンポテト<br>キャベツとベーコンのスープ <sup>に</sup> 煮 <sup>しゅん</sup> 旬 <sup>しゅん</sup>               | 米 マヨネーズ (卵抜き)<br>じゃがいも 豆乳バター                                       | 牛乳 さけ みそ<br>あおさ粉 ベーコン        | キャベツ にんじん<br>とうもろこし                                 | 586<br>24.8<br>20.8  |
| 20 | 水  | ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>とり肉のじゅんじゅん <sup>きょう</sup> 郷 <sup>きょう</sup><br>ゆずだいこん <sup>しゅん</sup> 旬 <sup>しゅん</sup><br>かぼちゃのかき揚げ <sup>あ</sup> | 米 さとう 小麦粉<br>でんぷん 油<br><b>冬至給食&lt;行&gt;</b>                        | 牛乳 とり肉 焼き豆腐                  | ねぎ たまねぎ こんにゃく<br>だいこん ゆず かぼちゃ<br>にんじん               | 641<br>21.3<br>23    |
| 21 | 木  | ピラフのオーロラソース <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>ほし星のコロッケ<br>ツリーサラダ (ドレッシング)<br>クリスマスカップデザート                                                            | 米 麦 油<br>米粉シチューの素 さとう<br>コロッケ<br>ドレッシング<br><b>クリスマス給食&lt;行&gt;</b> | ぶた肉 牛乳                       | たまねぎ にんじん<br>グリンピース トマト<br>ブロッコリー カリフラワー<br>とうもろこし  | 689<br>20.5<br>23.7  |

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。



## 今月のリクエスト給食 (13日)

今月は、高島中学校3年生の万木蒼菜 (ゆるぎそな) さんが考えたリクエスト給食です。献立名は「みんな大好きスタミナ給食」です。友達や自分が好きな給食を組み合わせて、みんなが笑顔で食べられるような献立になっています。楽しくおいしくいただきます。

## 今月の地場産食材

米、黒米、大豆、卵、さつまいも、キャベツ、みずな、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、だいこん、にんじん、わかさぎ など

## 冬至給食 (20日)

22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ (なんきん) などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。給食でもゆずを使った「ゆずだいこん」やかぼちゃの入った「かき揚げ」がつけます。しっかり食べてかぜを予防しましょう。

※料理名の後に記載されているマークについて  
**<行>…行事食**

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理

**<郷>…郷土料理**

高島市に昔から伝わる料理

**<旬>…旬の食材を使った料理など**

旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期

☆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5年11月24日までに検査した全ての食材で不検出でした。