



# 平成25年度 11月分 給食献立表

有田川町立御霊小学校

日	曜日	献立名	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
			からだをつくるもの	ねつやちからのもとになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
1	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	ごはん	たまねぎ にんじん
4	月	ふりかえきゅうじつ			
5	火	パン ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ わかめサラダ ほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン とうふ	パン かたくりこ あぶら	しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう ねぎ
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのやながわに きゃべつのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ かつおぶし	ごはん いとこんにやく さとう	にんじん ごぼう たまねぎ きゃべつ
7	木	パン マーガリン シーフードスパゲティー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう えび いか	パン マーガリン スパゲティー	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ブロッコリー きゃべつ
8	金	<b>11月8日は「いい歯の日」～よくかんでたべよう～</b> ごはん ぎゅうにゅう さんまのたれつけ ドレッシングあえ みそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ あげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうが きゃべつ たまねぎ ねぎ
<b>さんまをよくかんで食べよう！よくかむと歯ならびがよくなり、むしほよほうになるよ。さんまにはカルシウムがたくさんふくまれているので歯をしょうぶにするよ。</b>					
10	日	カレーライス ぎゅうにゅう ミニゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん
11	月	ふりかえきゅうじつ			
12	火	パインパン ぎゅうにゅう みそラーメン はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき	パインパン ちゅうかめん あぶら	はくさい もやし にら にんじん
13	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのやさいあんかけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さわら あげ ちくわ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	たけのこ しいたけ ねぎ もやし にんじん きりぼしだいこん
14	木	パン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン シーチキン	パン じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ パセリ みかん
<b>今日のみかんはわかやま県からいただきました。今が旬のみかん！ビタミンCがたくさん含まれていて、かぜをよほうするよ。</b>					
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ふくめに ぶたじる ひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし こうやどうふ ぶたにく とうふ あげ みそ	ごはん さとう ごま さといも こんにやく	だいこん にんじん ねぎ
18	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ブロッコリー（マヨネーズ） ごもくだいず	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ	ごはん かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ こんにやく	ブロッコリー にんじん ごぼう しいたけ
19	火	パン マヨネーズ かやくうどん ほねくのいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく ちよまき あげ ほねく あおのり	パン マヨネーズ うどん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ
20	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	ごはん こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん
21	木	パン ぎゅうにゅう サーモンフライ きゃべつ（ソース） だいこんスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン あぶら ソース	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ
22	金	ひじきずし ぎゅうにゅう ばちじる	ぎゅうにゅう ひじき あげ とりにく ちくわ	ごはん さとう こんにやく ふし（そうめん）	にんじん だいこん ねぎ
25	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみあげ ほうれんそうのサラダ いなかしる	ぎゅうにゅう あじ あげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら しらたまだんご	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん はくさい
26	火	パン ぎゅうにゅう やきそば ミートボール（1人3ヶ）	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	パン やきそばめん かたくりこ さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ
27	水	<b>～にほんのあじめぐり～ やまぐちけん</b> ごはん ぎゅうにゅう けんちょう きざみたくあん はなっこりーのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん こんにやく ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう れんこん しいたけ いんげん きゃべつ ※はなっこりー
28	木	パン ぎゅうにゅう すぶた ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほうれんそう もやし
29	金	チキンライス ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん	たまねぎ にんじん とうもろこし もやし チンゲンサイ

食材の都合によって献立を変更する場合があります。

※ 27日の『はなっこりー』が入荷できない場合は別の野菜に変更します

## ～日本のあじめぐり～ 山口県の郷土料理 「けんちょう」

『けんちょう』は中国から伝えられた料理で、豆腐と野菜をしょうゆとさとうで煮た煮物です。

もともとは豆腐と野菜を混ぜ合わせて炊く精進料理でしたが、今ではいろいろな材料が加えられ、

山口県の家料理の一つになっています。





