

2022



令和4年度 11月分予定献立表

給食指導目標：感謝の気持ちをもって食べよう

栄養指導目標：病気に負けない食べ方



給食回数20回

日	曜日	主食 (しゅじょく)	のみもの	おかず			ざいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんじゆ	一口メモ
				主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜ほか	あか	みどり	きいろ		
1	火	まきずし		★ さかなのごまあげ	さつまじる	みかん	しいら あぶらあげ みそさばふし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう ししいけ ねぎ はくさい かんぴょう みかん	こめ むぎ さつまいも ごま きびとう あぶら	706 30.3 21.1 2.5	神奈川産品デー 座間の味 郷土料理を 知ろう!! 「さまりん給食」
2	水	ロールパン		にくだんごスープ	キャンディポテト		にくだんご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャバツ ねぎ しめじ しょうが こんにゃくかんてん	チーズパン さつまいも バター はるさめ きびとう あぶら	619 17.7 23.9 2.0	～図書給食～ さつまいものおいも
3	木	文化の日									
4	金	チーズパン		とりにくワインに		フルーツポンチ	とりにく とうふ おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ トマト にんにく パイン もも みかん こんにゃく	ロールパン じゃがいも しらたまこ でんぶん きびとう あぶら	640 29.8 18.9 2.3	～図書給食～ ルルとららの ハロウィン& しらたまデザート
7	月	土曜参観振替休日									
8	火	わかめごはん		★ ししゃもの カレーあげ	かきたまじる		とりにく ししゃも おから とうふ あぶらあげ おから たまご さばふし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しいだけ えだまめ ねぎ えのき こんにゃく	こめ むぎ ごま でんぶん きびとう あぶら	603 26.8 20.9 2.5	11月8日は、いい 歯の日です。 しっかり歯磨きする 歯は健康につながります。
9	水	ソフト フランスパン		グリーンシチュー	イタリアンサラダ		とりにく ベーコン おおろくまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう ピーマン きゅうり キャバツ	ソフトフランスパン じゃがいも バター きびとう あぶら	667 27.0 24.6 2.2	～図書給食～ あおくと きいろちゃん
10	木	ごはん		いもに	ごますあえ	なっとう	ぶたにく なっとう さばふし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しめじ きゅうり ほうれんそう もやし ねぎ こんにゃく	ごはん さといも こま きびとう あぶら	591 21.1 12.1 1.8	納豆は大豆から作 られています。大豆 は良質なたんぱく 質が豊富です。
11	金	しょくパン		キャバツとコーンの スープに	あおりのポテト ビーンズ	スライスチーズ	とりにく ベーコン ソーセージ だいず チーズ あおりの ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャバツ コーン	しょくパン じゃがいも あぶら	661 29.0 26.6 2.5	
14	月	ぶどうパン		サンマーマン	ひみこスナック		ぶたにく にほし こんぶ だいず さばふし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい もやし ピーマン ししいけ にんにく しょうが	ぶどうパン めん さつまいも きびとう でんぶん こま あぶら	635 28.1 19.2 2.4	ひみこスナックは、 鹿巾、大豆、黒干 し、いもが入る、よ く噛んでもらいだい かミカミメニューで す。
15	火	ごはん		なまあげとだいこん の オイスターソースに	おひたし	ふりかけ	とりにく あつあげ うすらのたまご ふりかけ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい もやし にんにく しょうが ほうれんそう チンゲンサイ	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	652 24.1 14.9 1.9	
16	水	ごはん		だいずとたらの あまから	さわにわん		たら ぶたにく だいず かまぼこ さばふし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ えのき しいだけ ねぎ しょうが	ごはん でんぶん きびとう こま あぶら	668 27.6 15.2 1.3	豆腐は、大豆から 作られています。大豆 は良質なたんぱく 質が豊富です。
17	木	きなこ あげパン		とうふの かわりスープ		みかん	とりにく とうふ うすらのたまご きなこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ みかん	こめコッペパン きびとう あぶら	597 27.2 22.5 2.5	揚げパンです。米 粉のコッペパンで 揚げているので、 もちもちです。
18	金	ごはん		★ チキンカレーライス	キャバツのサラダ	ヨーグルト	とりにく チーズ おから、ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ コーン キャバツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん じゃがいも バター きびとう あぶら	781 25.1 19.6 1.8	みんな大好きな、 カレーです。給食 では、ルーから手 作りしています。
21	月	ごはん		とうふの ちゅうがに	はるさめサラダ		ぶたにく とりにく だいず うすらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だけのこと たまねぎ しいだけ にんにく しょうが キャバツ きゅうり こんにゃくかんてん	ごはん はるさめ きびとう こま あぶら	699 24.9 17.2 2.0	手洗いをした後は、 きれいなハン カチで手をふきま しょう。
22	火	ごはん		★ さばのこみあげ	★ ごもくきんぴら すましじる		さば ぶたにく とうふ おから なたと さばふし ごま ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ ごぼう いんげん しょうが こんにゃく	ごはん きびとう でんぶん あぶら	757 28.5 23.2 2.1	鯖は、青魚を代表 する魚です。血液 をサラサラにする 脂を多く含んでい ます。
23	水	勤労感謝の日									
24	木	ごはん		ひきにくともやしの いために	ビーフンスープ		ぶたにく とりにく だいず うすらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし たら ねぎ たまねぎ キャバツ しいだけ にんにく	ごはん ビーフン きびとう あぶら	649 25.5 13.7 2.0	ビーフンは、うる ち米を原料にした 麺です。中国南部 や台湾料理でよく 使われます。
25	金	コッペパン		あきやさいの ミルクに	★ かんぴょうサラダ		とりにく チーズ なまクリーム みそ ぎゅうにゅう のヨーグルト	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー しめじ きゅうり かんぴょう もやし ほうれんそう	コッペパン さつまいも バター きびとう こま あぶら	627 24.8 17.4 2.4	秋野菜のミルク煮 は、さつまいも や、かぶが入って 秋の味覚が味わえ ます。
28	月	ソフトめん		ジャージャーめん		むしパン	ぶたにく だいず おから チーズ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこと しいだけ ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが	ソフトめん でんぶん きびとう あぶら	641 27.6 16.6 2.6	ジャージャー麺 は、汁なしの和え ながら食べる種 で、中華料理で す。
29	火	だいまし		ちくわのいそべあげ	かぶのみそじる		たい ちくわ みそ とうふ あおりの こま とうふ こんぶ あぶらあげ おから さばふし にほし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう えだまめ かぶ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ きびとう あぶら	648 29.5 20.2 2.1	かぶの葉には、カ ルシウムやビタミン Cなどが含まれて います。捨てず に食べましょう。
30	水	ごはん		にくじゃがの うまに	★ きりほしだいこんの ナムル		ぶたにく とりにく ごぼう ももとき きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ きりほしだいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも きびとう こま あぶら	686 23.5 15.5 1.4	季節を問わず食べ られる野菜は、味 にこそまらないの で、いろいろな料 理に使われます。

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう!

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。