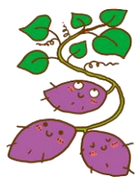
令和4年度

今月の給食の目標

がっこうきゅうしょくのことをよくしろう

# 11月　よていこんだてひょう



とまりしょうがっこう

| ひにち/ようび | ごはん | MILK | おかず | おかずデザート | きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき<br>ち・にく・ほねになる | からだのちょうしをととのえる | ねつ・ちからになる |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/火 | むぎごはん | ○ | さわらのカレームニエル<br>ジャーマンポテト<br>かきたまスープ | | **ぎゅうにゅう** さわら **ベーコン**<br>チーズ **たまご** | たまねぎ パセリ にんにく **たけのこ**<br>**しろねぎ** にんじん **えのきたけ** **こまつな** | **こめ** むぎ こむぎこ<br>さとう **じゃがいも** バター |
| 2/水 | むぎごはん | ○ | チキンカツ<br>おからのいりに<br>みそけんちんじる | | **ぎゅうにゅう** **とりにく** **おから**<br>**さつまあげ** **とうふ** **あぶらあげ**<br>**みそ** | にんじん **ごぼう** **ほししいたけ** ねぎ<br>**だいこん** **えのきたけ** たまねぎ **しろねぎ** | **こめ** むぎ こむぎこ<br>パンこ あぶら さとう<br>**こんにゃく** |
| 4/金 | むぎごはん | ○ | さきゅうらっきょうのピリからそぼろ<br>ほうれんそうのごまあえ<br>もやしのみそしる | | **ぎゅうにゅう** **ぶたにく** **あつあげ**<br>**みそ** | **らっきょう** にんじん たまねぎ **しろねぎ**<br>にんにく しょうが **キャベツ** コーン<br>**ほうれんそう** **チンゲンサイ** **もやし** | **こめ** むぎ さとう<br>ごまあぶら ごま |
| 7/月 | むぎごはん | ○ | はまちのてりやき<br>はるさめのすのもの<br>だいこんのみそにこみ | | **ぎゅうにゅう** **はまち** かまぼこ<br>とりにく **あつあげ** **みそ** | しょうが **もやし** **キャベツ** **こまつな**<br>あかパプリカ **だいこん** にんじん いんげん | **こめ** むぎ はるさめ<br>さとう ごまあぶら **こんにゃく** |
| 8/火 | むぎごはん | ○ | かみかみぶたにく<br>りっちゃんサラダ<br>ゆばのすましじる | | **ぎゅうにゅう** **ぶたにく** **ロースハム**<br>こんぶ **ゆば** けずりぶし<br>かまぼこ **みそ** | **キャベツ** にんにく **きゅうり** にんじん<br>コーン ミニトマト **えのきたけ** たまねぎ<br>**しろねぎ** **ごぼう** | **こめ** むぎ **あぶら**<br>じゃがいもでんぷん **さとう** |
| 9/水 | むぎごはん | ○ | とりにくのチーズやき<br>ブロッコリーサラダ<br>きのこのスープ | | **ぎゅうにゅう** **とりにく** チーズ<br>**とうふ** | パセリ **ブロッコリー** **キャベツ** にんじん<br>**こまつな** **しめじたけ** **えのきたけ** **だいこん**<br>コーン **ほししいたけ** | **こめ** むぎ パンこ<br>たまごぬきマヨネーズ ごま<br>オリーブゆ |
| 10/木 | むぎごはん | ○ | しろみさかなのこうみあげ<br>ひじきのいりに<br>ぶたじる | | **ぎゅうにゅう** ほき ひじき<br>**だいず** **ぶたにく** **あぶらあげ**<br>**みそ** | しょうが にんじん いんげん **ほししいたけ**<br>**だいこん** **ごぼう** **しろねぎ** | **こめ** むぎ あぶら<br>じゃがいもでんぷん さとう<br>**こんにゃく** **さつまいも** |
| 14/月 | むぎごはん | ○ | げんきパワーどんぶり<br>ささみとほうれんそうのサラダ<br>かぼちゃのみそしる | | **ぎゅうにゅう** **あつあげ** **ぶたにく**<br>とりにく **あぶらあげ** **みそ** | しょうが にんにく レモン **キャベツ** **しろねぎ**<br>きパプリカ **チンゲンサイ** たまねぎ にんじん<br>**ほうれんそう** **もやし** **きゅうり** **かぼちゃ** **こまつな** **しめじたけ** | **こめ** むぎ ごまあぶら<br>さとう あぶら |
| 15/火 | テキサスふうライス | ○ | フランクフルトのチリソースかけ<br>テキサスふうたまごサラダ<br>ポテトチャウダー | | **ぎゅうにゅう** フランクフルト<br>たまご **ベーコン** だいず<br>いんげんまめ きんときまめ | たまねぎ にんにく **きゅうり** **しめじたけ**<br>**ミニトマト** にんじん コーン | **こめ** むぎ あぶら<br>さとう **じゃがいも** こむぎこ<br>なまクリーム |
| 16/水 | ほしぞらまいごはん | ○ | ちぐさやき<br>スイートサラダ<br>だいこんのみそしる | | **ぎゅうにゅう** **たまご** **とうふ**<br>**ベーコン** **あつあげ** **みそ** | にんじん コーン **ほししいたけ** ねぎ<br>**きゅうり** **こまつな** **だいこん** **しめじたけ** | **ほしぞらまい** さとう<br>たまごぬきマヨネーズ<br>**さつまいも** |
| 17/木 | シャケごはん | ○ | ししゃものあおのりあげ<br>みなとサラダ<br>ごじる | | **ぎゅうにゅう** さけ ししゃも<br>**いか** **みそ** まぐろのスープに<br>**あぶらあげ** **だいず** あおのりかいそう | **キャベツ** **きゅうり** ごぼう **だいこん**<br>**しろねぎ** にんじん | **こめ** むぎ さとう<br>ごま こむぎこ あぶら<br>**さつまいも** |
| 18/金 | むぎごはん | ○ | とりにくのからあげ<br>やさいソテー<br>みそラーメン | てづくりデザート | **ぎゅうにゅう** **とりにく** **ぶたにく** | しょうが **キャベツ** コーン あかパプリカ<br>**もやし** **しろねぎ** たまねぎ にんじん<br>**チンゲンサイ** | **こめ** むぎ こむぎこ さとう<br>じゃがいもでんぷん あぶら<br>ちゃんぽんめん ぶどうジュース |
| 21/月 | むぎごはん | ○ | さばのしょうがやき<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>はくさいのみそしる | | **ぎゅうにゅう** **さば** かまぼこ<br>**あつあげ** **みそ** | **きりぼしだいこん** しょうが コーン<br>**きゅうり** **なめこたけ** ねぎ あかパプリカ<br>はくさい たまねぎ にんじん | **こめ** むぎ さとう<br>あぶら |
| 22/火 | むぎごはん | ○ | ぶたにくのオイスターソースいため<br>だいがくいも<br>ごもくはるさめスープ | | **ぎゅうにゅう** **ぶたにく** **ロースハム**<br>**とうふ** | **キャベツ** **しめじたけ** **ピーマン** にんじん<br>しょうが **こまつな** **ほししいたけ** **もやし** | **こめ** むぎ ごま<br>**さつまいも** はるさめ あぶら<br>じゃがいもでんぷん さとう |
| 24/木 | むぎごはん | ○ | にしんのてりに<br>かぶとはくさいのあまず<br>しろみそのおぞうに | | **ぎゅうにゅう** にしん **とりにく**<br>**みそ** | はくさい かぶ にんじん ゆず<br>**だいこん** **ほうれんそう** | **こめ** むぎ さとう<br>もち **さといも** |
| 25/金 | むぎごはん | ○ | サーモンコロッケ<br>はなやさいサラダ<br>ポークカレー | | **ぎゅうにゅう** サーモン **ぶたにく** | カリフラワー **ブロッコリー** **キャベツ** **しろねぎ**<br>にんじん **しめじたけ** にんにく **なし** | **こめ** むぎ こむぎこ<br>パンこ あぶら **さつまいも**<br>じゃがいも |
| 28/月 | むぎごはん | ○ | しゅうまい<br>ナムル<br>キムチなべ | | **ぎゅうにゅう** しゅうまい かまぼこ<br>**ぶたにく** **とうふ** | **もやし** にんじん **きくらげ** **ほうれんそう**<br>にら **ほししいたけ** **しろねぎ** はくさい<br>**はくさいキムチ** | **こめ** むぎ さとう<br>ごまあぶら |
| 29/火 | あずきごはん | ○ | しいらのあげに<br>とまりづけとほうれんそうのあえもの<br>はなふのすましじる | | **ぎゅうにゅう** しいら **みそ**<br>**とうふ** | にんにく はくさい **ほうれんそう** **とまりづけ**<br>**きゅうり** **もやし** **だいこん** にんじん<br>**しろねぎ** | **こめ** **あずき** さとう<br>じゃがいもでんぷん さとう<br>さくらふ |
| 30/水 | むぎごはん | ○ | とうふハンバーグ<br>れんこんきんぴら<br>なめこじる | | **ぎゅうにゅう** **ぎゅうにく** **ぶたにく**<br>**とうふ** **たまご** **みそ**<br>わかめ **あつあげ** | **しいたけ** たまねぎ れんこん にんじん<br>いんげん **なめこたけ** **だいこん** ごぼう<br>**しろねぎ** | **こめ** むぎ パンこ<br>さとう ごまあぶら ごま<br>じゃがいもでんぷん **こんにゃく** |

かみかみ　こんだて

とっとり　ゆりはま　うまい　でい

わしょくのひ　きょうどりょうりこんだて　きょうと

とまりしょうがっこうきゅうしょくしゅうかん

とまりしょう150しゅうねんそうりつきねんび

**＊献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。**　（産地は、都合により変更されることがあります。）