



日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
				黄	赤	緑
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える
1	金	ごはん 牛乳 あげいわしのねぎだれかけ ゆかりあえ けんちんじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 いわし とりにく とうふ	しろねぎ だいこん にんじん しそ ごぼう こんにゃく あおねぎ
5	火	きつねうどん 牛乳 (さんぼうよしうどん きつねじる) ぶたにくとやさいのいためもの だいがくいも		さんぼうよしうどん なたねあぶら さつまいも さとう でんぷん	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン
6	水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ナムル ちゅうかうまに		こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん きくらげ
7	木	★いいはのひこんだて★ ★カルちゃんのひ★ コッパパン 牛乳 たらとポテトのバジルやき こんさいのガーリックソテー オニオンスープ チーズ		コッパパン じゃがいも なたねあぶら	牛乳 たら とりにく チーズ	バジル ごぼう れんこん にんじん にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう
8	金	ごはん 牛乳 ちぐさやき ささみあえ あつあげのみそじる		こめ	牛乳 たまご ひじき とりにく あつあげ みそ	にんじん あおねぎ さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな
11	月	キーマカレーライス 牛乳 (ごはん キーマカレー) えびフリッター だいこんサラダ		こめ なたねあぶら じゃがいも ルウ こむぎこ さとう	牛乳 とりにく えび	しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり
12	火	ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき はくさいのうめあえ こんさいのりきゅう(ごま)に		こめ ごまあぶら さとう ごま	牛乳 さば ぶたにく	はくさい こまつな うめ にんにく しょうが ごぼう たけのこ れんこん だいこん にんじん ほししいたけ あおねぎ
13	水	★しがのひ★ ★てっちゃんのひ★ おうみぎゅうのぶながごはん 牛乳 (ごはん おうみぎゅうのぶながごはんのぐ) カリカリあえ うちまめじる		こめ なたねあぶら さとう さといも	牛乳 おうみぎゅう だいち あぶらあげ みそ	しょうが あかこんにゃく ごぼう のぶながねぎ もやし にんじん つぼづけ たまねぎ あおねぎ
14	木	ココアあげパン 牛乳 チキンソテー ポトフ		コッパパン なたねあぶら ココア さとう	牛乳 とりにく ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー かぶ
15	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのソースがらめ おひたし あかだし		こめ でんぷん じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんにく キャベツ ほうれんそう なめこ にんじん たまねぎ しろねぎ
18	月	★しよくいくのひ★ ～しゅんのみかくをあじわおう(あき)～ きのこごはん 牛乳 あじのこうみだれ こんぶあえ さつまいものみそじる		こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	牛乳 あじ こんぶ とうふ みそ	しめじ まいたけ たもぎたけ しょうが はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう あおねぎ
19	火	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ みずなとキャベツのあえもの ならたまじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく たまご	しょうが キャベツ みずな なら たまねぎ にんじん しめじ
20	水	★わしよくのひ★ ごはん 牛乳 あつあげのあんかけ くきわかめのいためもの のっぺいじる		こめ さとう でんぷん ごまあぶら さといも	牛乳 あつあげ ぶたにく くきわかめ とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ
21	木	しよくパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ビーンズサラダ コンソメスープ		しよくパン さとう ドレッシング	牛乳 とりにく ひよこまめ えんどうまめ あかいんげんまめ まぐろ	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんじん とうもろこし
22	金	ごはん 牛乳 きびなごフライ しそひじきあえ おでん		こめ じゃがいも なたねあぶら さといも さとう	牛乳 きびなご ひじきのつくだに とりにく がんもどき	もやし こまつな だいこん にんじん こんにゃく
25	月	★せんいちゃんのひ★ ごはん 牛乳 チキンナゲット レタスサラダ きのこのブラウンシチュー		こめ パンこ なたねあぶら ドレッシング じゃがいも ルウ	牛乳 とりにく ぶたにく	レタス とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんにく トマト
26	火	ごはん 牛乳 ちくわのみみじあげ うのはなに だいこんのみそじる		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 ちくわ あぶらあげ おから みそ	にんじん ごぼう あかこんにゃく だいこん たまねぎ えのきたけ あおねぎ
27	水	★おたんじょうびきゅうしよく★ ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ブロッコリーのおかかあえ わかめのすましじる たいやき		こめ たいやき	牛乳 とりにく かつおだし わかめ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ
28	木	しよくパン 牛乳 いかのこうそうやき かぼちゃサラダ ミネストローネ		しよくパン なたねあぶら たまごなしマヨネーズ さとう	牛乳 いか ベーコン	パセリ かぼちゃ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん トマト
29	金	★たのしいえほんきゅうしよく★ ～おさかなどろぼうきゅうしよく～ ごはん 牛乳 やきざかな(さけ) しゅんぎくのごまあえ ちゃんこに		こめ なたねあぶら ごま	牛乳 さけ とりにく	はくさい しゅんぎく ごぼう だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく しろねぎ しょうが

☆学校行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。
☆給食費引き落とし日までに、通帳の確認をお願いいたします。
☆行事等による給食の中止や変更は、各校園のお便り等で確認をお願いいたします。

令和6年度

11月 いただきます



【今月の月目標】～和食のよさを味わおう～

【和食の日献立】20日（水）

和食とは、昔から日本に伝わる食文化のことです。和食(日本人の伝統的な食文化)は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食が無形文化遺産に登録されたのは、四つの特徴が評価されたからです。

①新鮮な食材を活かす

自然に恵まれ、新鮮な食材を活かす特産品がある。

②栄養バランスのよい食事

一汁三菜や、だしのうま味を上手に使っている。



③季節を感じる工夫

旬の食材を使い、見た目にも季節を感じる。



④行事食を大切にする

おせち料理など、行事食が昔から伝わっている。



【いい歯の日献立】7日（木）

11月8日は、語呂合わせで「118」となることから「いい歯の日」です。丈夫な歯を保つには、よく噛んで食べること、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

か噛みごたえのある食べ物



【滋賀の日献立】13日（水）

「近江牛信長ご飯」を提供します。「近江牛」は「神戸牛」「松阪牛」と並び、日本三大和牛の一つです。400年以上前から滋賀県で育てられてきた歴史あるブランド牛です。



【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



【食育の日】18日（月）

～旬の味覚を味わおう（秋）～

秋は、お米をはじめ野菜や果物、魚など食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれて、1年のうちでもっともおいしく、栄養価も高くなる時季のことです。

【米】 5月に植えたお米は、秋に収穫されます。秋は、新米が食べられる時季です。新米はみずみずしく、とてもおいしいですね。給食センターでは、東近江市産環境こだわり米の「みずかがみ」を使用しています。



【秋が旬の食べ物】



【たのしい絵本給食】29日（金）

「おさかなどろぼう給食」

ご飯、牛乳、焼き魚(さけ)、春菊のごま和え、ちゃんこ煮

『おさかなどろぼう』

いしい ひろし/作(PHP研究所)

おさかなどろぼうのねこ、トラが市場で目をつけたのは、クマさんが買ったおさかな。トラは、それをこっそりちょうだいするつもりなのです。でも、なかなかチャンスがありません。そこで、トラは変そうしてクマさんの家に行くことに。いったい、どうするのでしょうか？

