

	月	火	水	木	金
献立	3 文化の日 	4 コッペパン 牛乳 コーンスープ チキンナゲット (小2こ 中3こ)(ケチャップ) ほうれんそうと ベーコンのソテー	5 マーボーどうふどん ワンタンスープ	6 ペペロンチーノ 牛乳 とりと やさいの スープ パインアップル	7 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる やきとりふういため さきいかのかみかみ サラダ
約エネルギー		640kcal 830kcal	630kcal 820kcal	480kcal 620kcal	620kcal 810kcal
あか		とり肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	とり肉 ぶた肉 とろろ 牛乳	とり肉 ベーコン 牛乳	とり肉 さきいか 油あげ 大豆 わかめ みそ チーズ 牛乳
き		パン バター	ごはん さとう ごま油	スパゲッティ 油 さとう	黒米 ジャガイモ パター 油 ルー 砂糖
みどり		人参 玉ねぎ コーン ほうれん草	人参 長ねぎ だけのこ えのき きくらげ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 エリンギ しめじ バイナップル	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり いんげん
献立	10 にしよくだん (とりそぼろ・ たまごそぼろ) ごもくみそしる	11 まるわりパン 牛乳 やさいのガーリック スープ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ(マヨネーズ)	12 ごはん 牛乳 ☆そうめんじる さんまのおかか (小1こ 中2こ) きんぴらごぼう	13 みそラーメン あげぎょうざ (小2こ 中3こ)	14 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる やさいつくね(小2こ 中3こ) ひじきとあぶらあげ のにももの
約エネルギー	780kcal 1010kcal	620kcal 810kcal	650kcal 850kcal	620kcal 810kcal	580kcal 750kcal
あか	とり肉 ぶた肉 たまご 油あげ 大豆 みそ 牛乳	ハンバーグ ソーセージ 牛乳	とり肉 さんま さつま揚げ わかめ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ 牛乳	とり肉 ひじき 油あげ みそ 牛乳
き	ごはん さつまいも さとう 油	パン ジャがいも 油 マヨネーズ	ごはん そうめん こんにゃく さとう ごま 油	中華めん 油	ごはん さとう 油
みどり	人参 長ねぎ 大根 しめじ	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 長ねぎ ごぼう しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし めんま	人参 長ねぎ 大根 れんこん えだ豆 しめじ
献立	17 ごはん 牛乳 どさんこじる ぶたのしょうがいため ミニフィッシュ	18 あげパン 牛乳 おでん ブロッコリーと チキンのごまサラダ	19 ごはん 牛乳 しめじのみそしる さばのみそに ふくしまこんぶのもの	20 きつねうどん ☆さつまいもの てんぷら ヨーグルト	21 ごはん 牛乳 はちはいじる とりのからあげ (小2こ 中3こ) こうやどうふのうまに
約エネルギー	650kcal 850kcal	590kcal 770kcal	650kcal 850kcal	520kcal 680kcal	770kcal 1000kcal
あか	しゃけ ぼたて ぶた肉 みそ ミニフィッシュ 牛乳	うすらたまご ちくわ とり肉 ソーセージ 生揚げ 牛乳	さば ぶた肉 油あげ 大豆 こんにゃく みそ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ 油あげ 牛乳	とり肉 ぶた肉 とろろ 高野どうふ 牛乳
き	ごはん ジャがいも こんにゃく さとう 油	パン こんにゃく さとう 油 ごまドレッシング	ごはん さとう 油	うどん さつまいも さとう 油	ごはん ジャがいも さとう 油
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 しめじ	人参 大根 いんげん ブロッコリー コーン	人参 長ねぎ いんげん しめじ しめじ	人参 長ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	人参 玉ねぎ えだ豆 しめじ ほうれん草
献立	24 ふるかえきゅうじつ 振替休日 勤労感謝の日 	25 コッペパン 牛乳 ☆ABCスープ おうふうオムレツ (ケチャップ) ハムコーンサラダ	26 ごはん 牛乳 ぶたじる ますのさいきょうやき こまつなのりのあえ	27 あんかけやきそば 牛乳 にくだんこのスープ	28 くろまいごはん 牛乳 ハッシュドポーク シーザーサラダ
約エネルギー		480kcal 620kcal	630kcal 820kcal	640kcal 830kcal	710kcal 920kcal
あか		たまご ベーコン ハム 牛乳	ます ぶた肉 とろろ のり みそ 牛乳	ぶた肉 肉だんご 牛乳	ぶた肉 チーズ 牛乳
き		パン ジャがいも マカロニ さとう ごま油	ごはん ジャがいも こんにゃく 油	中華めん 油	黒米ごはん ジャがいも クルトン 油 ドレッシング
みどり		人参 玉ねぎ キャベツ コーン	人参 長ねぎ 大根 小松菜 ごぼう もやし きくらげ	人参 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 もやし きくらげ	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー 煮びーマン

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

こんがつ ふくしまちょうしょうきょざい
～ 今月の福島町の食材 ～

くろまい こんぶ さきいか

こんがつ 今月の 平均 栄養価		小学校(低学年)	中学校
エネルギー		630kcal	810kcal
たんぱく質		26.7g	34.7g
脂質		23.6g	30.6g

☆：今月のリクエスト給食

☆のついたメニューは9月の企画（給食ランキングと合わせて実施）
で募集したリクエスト給食です。実施可能なものを11月以降の献立に
採用していきます♪♪

○11/12 そうめんじる

○11/25 ABCスープ

○11/20 さつまいものてんぷら



11月 ^{きゅう しよく}給食だより

実りの秋 ^{あき} 食べ物 ^{もの} を ^{たい} 大切に ^{せつ} いただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



^{きゅうしよく}給食 ^{けっか} ランキング結果

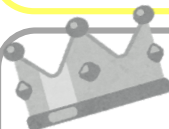
9月の企画で実施した給食ランキングの結果発表です。投票数は合計337票とたくさんの回答をいただくことができました。

あなたが選んだ給食は、ランキング内に入っているでしょうか？



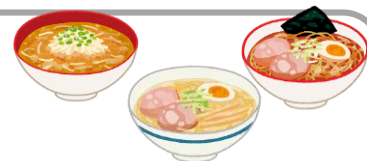
^い 1位 ^{けい} カレー ^{ひょう} 計57票

(カレー 43票 チキンカレー 9票 ポークカレー 1票
あわびカレー 2票 夏野菜カレー 1票 ナンカレー 1票)



^い 2位 ^{けい} ラーメン ^{ひょう} 計40票

(ラーメン 11票 しょうゆラーメン 8票
みそラーメン 16票 しろラーメン、しろ野菜ラーメン 5票)



^い 3位 ^や 焼きプリンタルト ^{けい} 計31票 ^{ひょう}



^い 4位 ^{けい} うどん ^{ひょう} 計19票

(うどん 8票 天ぷらうどん 1票
きつねうどん 2票 カレーうどん 8票)



^い 5位 ^{けい} からあげ ^{ひょう} 計15票

