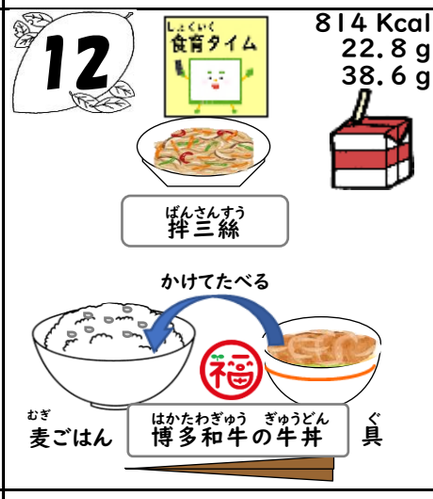
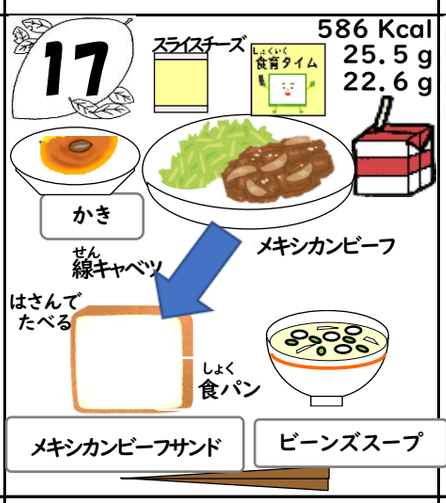
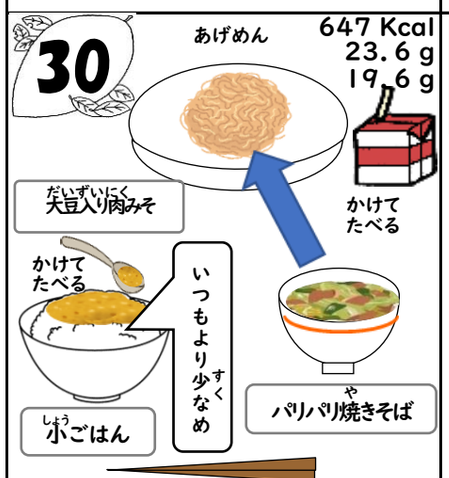
11月 きゅうしょくこんだて

小
給食回数 19 回

A 地区

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 エネルギー 652 Kcal たんぱくしつ 25.0 g ししつ 17.4 g  ヨーグルト / マーボー豆腐 / 麦ごはん / 中華コーンスープ	**3** 文化の日 	**4** 617 Kcal 23.6 g 19.5 g  ほうれん草のごま和え / さんまのみぞれ煮 / ごはん / 南関揚げの根菜汁	**5** 697 Kcal 23.2 g 23.8 g  いい歯の日献立 かみかみサラダ / かけてたべる / ごはん / 中華カレー / ルウ	**6** 674 Kcal 29.6 g 20.0 g  いんげんともやしの炒め物 / れんこんハンバーグ / ごはん / 切り干し大根のみそ汁
きいろのなかま：こめ むぎ でんぷん あぶら あかのなかま： ぶたにく たまご ヨーグルト みどりのなかま：コーン えのき しいたけ		こめ ごま さとう さんま とりにく なんかんあげ ぎゅうにゅう ほうれんそう ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ さつまいも アーモンド ノンエッグマヨ ぶたにく ハム だいず しらす ぎゅうにゅう ピーマン たけのこ きゅうり にんにく しょうが	こめ でんぷん パンこ さとう あぶら ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ れんこん きりぼしだいこん いんげん ねぎ
9 602 Kcal 23.8 g 20.6 g 1年：1コ 2～6年：2コ  にんじんともやしのソテー / ししゃもフライ / チキンライス / 野菜スープ	**10** 672 Kcal 26.7 g 26.9 g  ドレッシングサラダ / アーモンドフィッシュ / 県産麦のパン / グラタン風煮	**11** 621 Kcal 25.1 g 17.3 g  野菜のごま和え / さばのみそ煮 / ごはん / 山海汁	**12** 814 Kcal 22.8 g 38.6 g  拌三絲 / かけてたべる / 麦ごはん / 博多和牛の牛丼 / 具	**13** 672 Kcal 25.4 g 21.1 g  野菜ソテー / レバーのケチャップがらめ / ごはん / 卵スープ
こめ あぶら こむぎこ とりにく ししゃも ベーコン ぎゅうにゅう コーン キャベツ もやし にんじん	パン マカロニ じゃがいも アーモンド こむぎこ バター とりにく ハム チーズ いりこ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ	こめ ごま さとう さば とりにく わかめ みそ ぎゅうにゅう キャベツ にんじん もやし ごぼう しめじ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ぎゅうにく ハム たまご あぶらあげ たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ レバー たまご ぎゅうにゅう キャベツ コーン にんじん パセリ
16 597 Kcal 22.8 g 14.1 g  酢の物 / ごはん / 味噌おでん	**17** 586 Kcal 25.5 g 22.6 g  スライスチーズ / かき / メキシカンビーフ / 線キャベツ / はさんでたべる / 食パン / メキシカンビーフサンド / ビーンズスープ	**18** 616 Kcal 22.0 g 14.1 g  五色和え / いつもより少なめ / 小ごはん / きつねうどん	**19** 582 Kcal 23.1 g 12.6 g 食育の日  やきのり / ひじきと大豆のピリ辛炒め / いつもより少なめ / 小ごはん / 団子汁	**20** 562 Kcal 25.5 g 10.8 g  キャベツの昆布和え / 白身魚と野菜の西京焼き / ごはん / むらくも汁
こめ さといも ごま さとう とりにく しらす ちくわ あつあげ わかめ だいこん にんじん キャベツ こんにゃく	パン あぶら さとう ぎゅうにく ベーコン チーズ しろいんげんまめ キャベツ にんにく トマト かき	こめ うどん さとう ごまあぶら やきぶた いか あぶらあげ ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	こめ さといも こむぎこ さとう あぶら とりにく ぶたにく だいず ひじき のり はくさい ねぎ いんげん にんにく	こめ でんぷん さとう あぶら しろみざかな たまご かまぼこ こんぶ わかめ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ
23 勤労感謝の日 	**24** 673 Kcal 23.7 g 26.7 g セレクト給食 黒豆きなこクリーム / みかん / または / りんご / フレンチサラダ / パン / 秋野菜の豆乳チャウダー	**25** 528 Kcal 20.8 g 14.9 g 和食の日 野菜のゆかり和え / 県産野菜の卵焼き / 五目ごはん / 具だくさんすまし汁	**26** 700 Kcal 20.8 g 19.1 g フルーツヨーグルト / かけてたべる / 麦ごはん / カレーライス / ルウ	**27** 615 Kcal 23.6 g 17.7 g 根菜のピリ辛ひき肉煮 / ごはん / 小松菜のみそ汁
	パン さつまいも こめこ さとう あぶら とりにく ベーコン とうにゅう きなこ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	こめ さとう あぶら たまご ちくわ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ごぼう いんげん えのき しいたけ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター ぎゅうにく ミルク ヨーグルト なまクリーム にんじん トマト みかん パイン もも	こめ でんぷん あぶら さとう ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう だいこん れんこん こまつな にんにく
30 647 Kcal 23.6 g 19.6 g  あげめん / だいずいり肉みそ / かけてたべる / かけてたべる / いつもより少なめ / 小ごはん / パリパリ焼きそば				
こめ あげめん でんぷん あぶら さとう とりにく えび いか だいず あかみそ にんじん キャベツ たまねぎ もやし いんげん				

11月は食育・地産地消月間です！

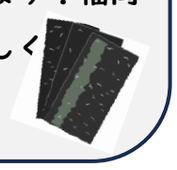
自分たちの住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といい、それらを自分たちで食べることを地産地消 といいます。学校給食でも地場産物を豊富に取り入れていますよ。味わっていただきましょう。



福岡産の博多和牛と有明のりが給食に登場！



12日(木)、19日(木)に福岡県の生産者さんが心を込めて育てた自慢の食材が登場します！福岡の恵みをみんなでおいしくいただきましょう！



すがたを変える大豆～食べ物大変身～

大豆は、良質なたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれ、昔から日本の生活の中で利用されてきた大切な食品です。大豆は「煮る」「くだく」「しぼる」「固める」「揚げる」「発酵させる」などの加工をして、様々な姿に形を変えて食べられています。

11月の給食にも、大豆や大豆から作られた食品を使っています。見つけてみましょう！



◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。