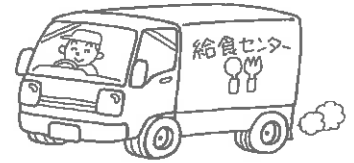


# 11月学校給食献立表 (2020年)



かぜに負けない体作りをしましょう。

朝夕の気温がだんだんと低くなってきました。  
かぜの予防には栄養、休養、保温の3つが大切です。



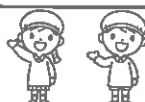
桑名市教育委員会  
長島学校給食献立作成委員会

ひ づ う け び	よ こ ん だ て め い	しよくひんめい			備 考	エ ネ ル ギ ー (kcal)
		あか にく たまご ぎゆうにゆう からだをつくる	き こめ じゃがいも あぶら もえてつやちからをだす	みどり ほうれんそう みかん きゅうり からだのちようしよとのえる		
2月	こがたミルクパン ぎゆうにゆう やきそば チキンナゲット フルーツあんぱん	ぎゆうにゆう ぶたにく いゆか かつおぶし あおのり チキンナゲット	ミルクパン やきそば あぶら あんぱんどうふ	にんにく たまねぎ キヤベツ みかん パイン もも		638
4水	さつまいもごはん ぎゆうにゆう しのだに どさんこじる	ぎゆうにゆう しのだに ぶたにく まめみそ しろみそ	こめ むぎ さつまいも ごましお さとう あぶら	しょうが だいこん にんにく もやし とうもろこし ねぎ		638
5木	ミルクパン ぎゆうにゆう コロッケのミートソースかけ にくだんごのスープ いちごジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく だいたいず ミートボール	ミルクパン コロッケ あぶら さとう ジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんにく はくさい もやし にら		696
6金	むぎごはん ぎゆうにゆう わぎゆうにくじゃが かみかみあえ	ぎゆうにゆう ぎゆうにく さきいか	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング(ちゆうか)	たまねぎ にんにく しらたき えだまめ もやし きゅうり	ふるさと応援ランチ 【三重県産黒毛和牛】	669
9月	バターロール ぎゆうにゆう しおラーメン しゅうまい ブロッコリーサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく しゅうまい	バターロール ちゆうかめん ドレッシング(わふう)	にんにく しょうが たまねぎ にんにく キヤベツ もやし ねぎ ブロッコリー とうもろこし	センター統一献立	685
10火	むぎごはん ぎゆうにゆう さんまのおかかにかい いそあえ かんとうに	ぎゆうにゆう さんまのおかかにかい のり とりにく はんぺん	こめ むぎ さとう さとう	キヤベツ にんにく だいこん こんにやく		600
11水	むぎごはん ぎゆうにゆう すぶた わかめスープ ミルクケーキ	ぎゆうにゆう ぶたにく うずらたまご わかめ どうふ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ミルクケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ピーマン ほししいたけ ねぎ	悠分校リクエスト	682
12木	こめパン ぎゆうにゆう だいたいずのチリソースに こんさいチップス みかん	ぎゆうにゆう ぶたにく だいたいず	こめパン あぶら じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんにく エリンギ トマトみずじり パセリ ごぼう れんこん みかん	桑名市統一献立 ふるさと発見【みかん】	697
13金	むぎごはん ぎゆうにゆう さばのみそに しそキヤベツ だんごじる	ぎゆうにゆう さば まめみそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら すいとんだんご	しょうが キヤベツ あかしそこ ごぼう にんにく だいこん はくさい ほうれんそう		673
16月	こがたミルクパン ぎゆうにゆう クリームソースパンネ トマトオムレツ カラフルサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン トマトオムレツ	ミルクパン パンネ あぶら なまクリーム バター ドレッシング(イタリアン) マヨネーズ	たまねぎ にんにく しめじ ほうれんそう にんにく キヤベツ あかピーマン とうもろこし		664
17火	むぎごはん ぎゆうにゆう ひきすずり あまずあえ あじつけのり	ぎゆうにゆう とりにく やきどうふ かまぼこ のり	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ごぼう にんにく しらたき しめじ はくさい ねぎ れんこん きゅうり	桑名市統一献立 ふるさと発見【のり】	601
18水	むぎごはん ぎゆうにゆう さんまのかぼやき ぐだくさんみそしる チーズ	ぎゆうにゆう さんま あぶらあげ どうふ わかめ まめみそ しろみそ チーズ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	だいこん にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ		711
19木	ことうパン ぎゆうにゆう にらまんじゅう ちゆうかサラダ スーミータン(コーンかきたまスープ)	ぎゆうにゆう にらまんじゅう まぐるあぶらづけ やきぶた たまご	ことうパン はるさめ ドレッシング(ちゆうか) でんぷん	キヤベツ たまねぎ にんにく とうもろこし ねぎ	桑名市統一献立 ワールドランチ【中国】	705
20金	むぎごはん ぎゆうにゆう チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ロースハム わかめ あかとさかのり しろとさかのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(ごま)	にんにく しょうが たまねぎ にんにく えだまめ ふくじんづけ キヤベツ こまつな とうもろこし	ふるさと応援ランチ【小松菜】	689
24火	しぐれごはん ぎゆうにゆう えだまめがんも しらすあえ ぶたじる	あさりしぐれ ぎゆうにゆう えだまめがんも ちりめんじゃこ ぶたにく どうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう あぶら さとう	キヤベツ だいこん にんにく はくさい こんにやく ねぎ		672
25水	キムチチャーハン はっこうにゆう とりにくのからあげ ツナコーンサラダ	ぶたにく はっこうにゆう とりにく たまご まぐるあぶらづけ	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん ドレッシング(コーンクリーミー)	しょうが にんにく はくさいキムチ にんにく キヤベツ ほうれんそう とうもろこし	中部小学校6年生リクエスト献立 悠分校リクエスト	704
26木	バーガーパン ぎゆうにゆう てりやきハンバーグ ゆでキヤベツ コーンクリームスープ	ぎゆうにゆう ハンバーグ バーコン	ミルクパン さとう でんぷん クリームスープルウ バター なまクリーム	キヤベツ たまねぎ にんにく とうもろこし ほうれんそう		712
27金	むぎごはん ぎゆうにゆう マーボーどうふ ごぼうサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく どうふ まめみそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく にら ねぎ ごぼう キヤベツ とうもろこし		693
30月	ツイストパン ぎゆうにゆう タンタンめん はるまき りんごいりサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく まめみそ はるまき	ツイストパン ちゆうかめん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんにく はくさい もやし にら りんご キヤベツ とうもろこし		713
予定献立による一人当たりの平均栄養素(小学生)		エネルギー(Kcal) 676	たんぱく質(g) 25	しぼう(g) 21.5		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立の一部変更することがありますのでご了承ください。

◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。

◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



# 11月学校給食献立表 (2020年)



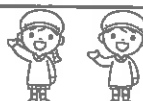
かぜに負けない体作りをしましょう。  
朝夕の気温がだんだんと低くなってきました。  
かぜの予防には栄養、休養、保温の3つが大切です。



桑名市教育委員会  
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	よこ	メニュー	しよくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
			あか	き	みどり		
2月		こがたミルクパン ギョウにゅう やきそば チキンナゲット フルーツあんじん	ギョウにゅう ぶたにく いかに かつおぶし あおのり チキンナゲット	ミルクパン やきそば あぶら あんじんどうふ	にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイン もも		638
4水		さつまいもごはん ギョウにゅう しのだに どさんこじる	ギョウにゅう しのだに ぶたにく まめみそ しろみそ	こめ むぎ さつまいも ごましお さとう あぶら	しょうが だいこん にんじん もやし とうもろこし ねぎ		638
5木		ミルクパン ギョウにゅう コロケのミートソースかけ にくだんごのスープ いちごジャム	ギョウにゅう ぶたにく だいた ミートボール	ミルクパン コロケ あぶら さとう ジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし にら		696
6金		むぎごはん ギョウにゅう わぎゅうにくじゃが かみかみあえ	ギョウにゅう わぎゅうにく さきいか	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング(ちゅうか)	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ もやし きゅうり	ふるさと応援ランチ 【三重県産黒毛和牛】	669
8日		【ふれあいあきまつり】 ウインナーロールパン チョコチップパン はっこうにゅう みかんゼリー					
10火		むぎごはん ギョウにゅう さんまのおかかにか いそあえ かんとうに	ギョウにゅう さんまのおかかにか のり とりにく はんぺん	こめ むぎ さといも さとう	キャベツ にんじん だいこん こんにやく		600
11水		むぎごはん ギョウにゅう すぶた わかめスープ ミルクコーヒー	ギョウにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ どうふ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ほししいたけ ねぎ	悠分校リクエスト	682
12木		こめこパン ギョウにゅう だいたのチリソースに こんさいチップス みかん	ギョウにゅう ぶたにく だいた	こめこパン あぶら じゃがいも さとう でんぶ あぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマトみずに パセリ ごぼう れんこん みかん	桑名市統一献立 ふるさと発見【みかん】	697
13金		むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに しそキャベツ だんごじる	ギョウにゅう さば まめみそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら すいとんだんご	しょうが キャベツ あかしそこ ごぼう にんじん だいこん はくさい ほうれんそう		673
16月		こがたミルクパン ギョウにゅう クリームソースパンネ トマトオムレツ カラフルサラダ	ギョウにゅう とりにく ベーコン トマトオムレツ	ミルクパン パンネ あぶら なまクリーム バター ドレッシング(イタリアン) マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく キャベツ あかビーマン とうもろこし		664
17火		むぎごはん ギョウにゅう ひきずり あますあえ あじつけのり	ギョウにゅう とりにく やきどうふ かまぼこ のり	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん しらたき しめじ はくさい ねぎ れんこん きゅうり	桑名市統一献立 ふるさと発見【のり】	601
18水		むぎごはん ギョウにゅう さんまのかばやき ぐたくさんみそしる チーズ	ギョウにゅう さんま あぶらあげ どうふ わかめ まめみそ しろみそ チーズ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ		711
19木		こくろパン ギョウにゅう にらまんじゅう ちゅうかサラダ スーミータン(コーンかきたまスープ)	ギョウにゅう にらまんじゅう まぐるあぶらづけ やきぶた たまご	こくろパン はるさめ ドレッシング(ちゅうか) でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	桑名市統一献立 ワールドラランチ【中国】	705
20金		むぎごはん ギョウにゅう チキンカレー ふくじんづけ かいそうサラダ	ギョウにゅう とりにく ロースハム わかめ あかどさかのり しろとさかのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(ごま)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ ふくじんづけ キャベツ こまつな とうもろこし	ふるさと応援ランチ【小松菜】	689
24火		しぐれごはん ギョウにゅう えだまめがんも しらすあえ ぶたじる	あさりしぐれ ギョウにゅう えだまめがんも ちりめんじゃこ ぶたにく どうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	キャベツ だいこん にんじん はくさい こんにやく ねぎ		672
25水		キムチチャーハン はっこうにゅう とりにくのからあげ ツナコーンサラダ	ぶたにく はっこうにゅう とりにく たまご まぐるあぶらづけ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶ ドレッシング(コーンクリーミー)	しょうが にんじん はくさいキムチ にんにく キャベツ ほうれんそう とうもろこし	中部小学校6年生リクエスト献立 悠分校リクエスト	704
26木		バーガーパン ギョウにゅう てりやきハンバーグ ゆでキャベツ コーンクリームスープ	ギョウにゅう ハンバーグ ベーコン	ミルクパン さとう でんぶ クリームスーブルウ バター なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう		712
27金		むぎごはん ギョウにゅう マーボーどうふ ごぼうサラダ	ギョウにゅう ぶたにく どうふ まめみそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし		693
30月		ツイストパン ギョウにゅう タンタンめん はるまき りんごいりサラダ	ギョウにゅう ぶたにく まめみそ はるまき	ツイストパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし にら りんご キャベツ とうもろこし		713
予定献立による一人当たりの平均栄養素(小学生)			エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)	長島北部小学校	
			676	25	21.5		

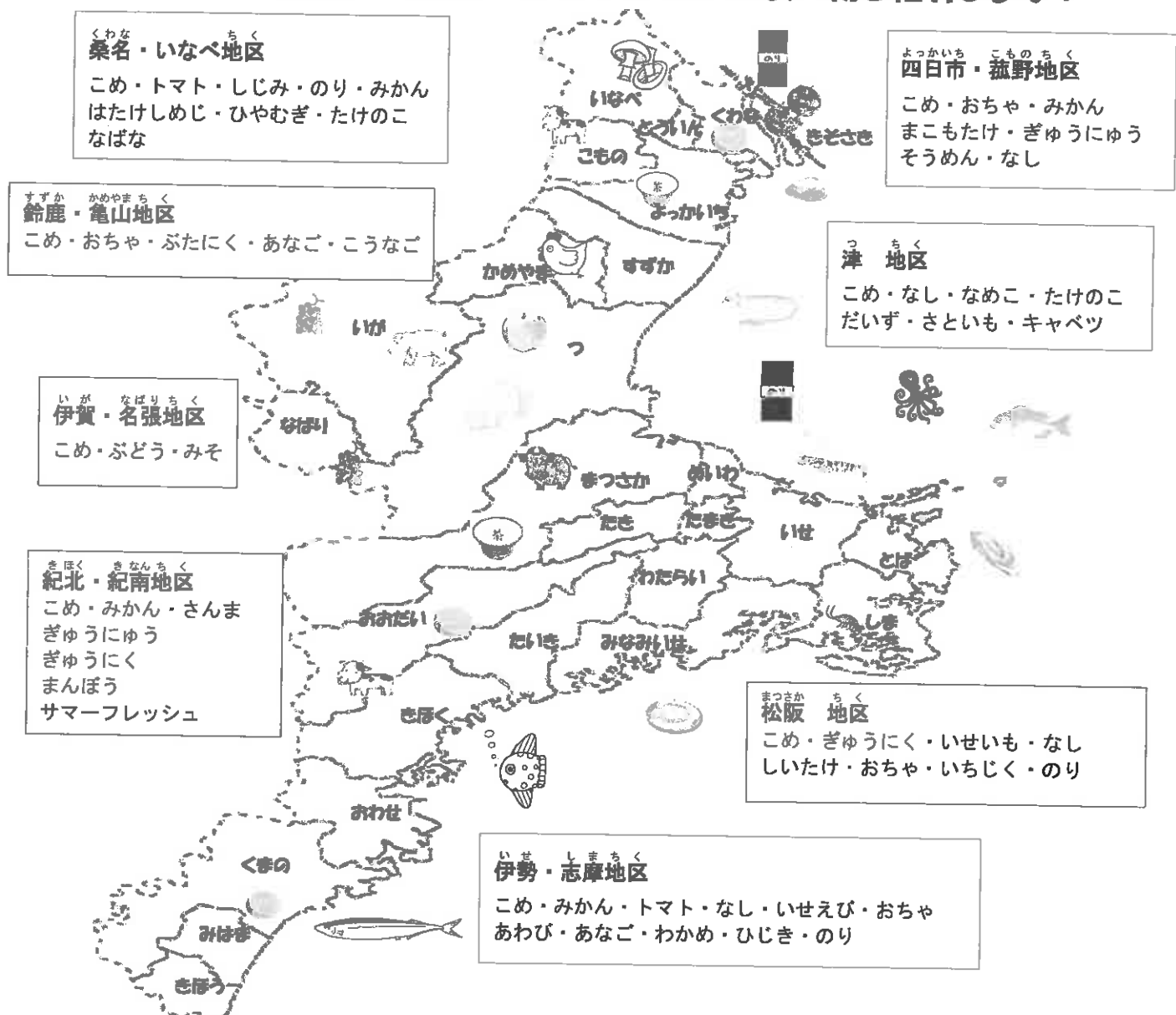
◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。  
◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りがいいに洗ってください。  
◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



# きゅうしょくだより 11月 がつ



みえけん とくさんひん きゅうしょく つか た もの しょうかい  
**三重県の特産品や給食で使っている食べ物を紹介します！**



## <ふるさと発見ランチ>

「ふるさと発見ランチ」は地元（きわん）のよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材（せいざん）を給食（きゅうしょく）に取り入れて、紹介（しょうかい）しています。

- ★12日（木）・・・ 三重県産の「みかん」
- ★17日（火）・・・ 三重県産の「味付けのり」

桑名や三重県で生産された食材を食べて、ふるさとを応援しよう♪



## 地産地消でふるさと応援！

### <ふるさと応援ランチ>

- ★ 6日（金）・・・ 三重県産の黒毛和牛を使った「和牛肉じゃが」
- ★20日（金）・・・ 長島産の小松菜を使った「かいそうサラダ」



### <ワールドランチ>

- 今日は、中国（ちゅうごく）です。お楽しみに
- ★19日（木）・・・ 黒糖パン・牛乳・にらまんじゅう・中華サラダ・スーミータン

