

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
2 (月)	しょくパン		しょくパン		731 279 2.1	＜熱く燃える!!Cスープ＞呉市の中学2年生の生徒が考えたメニューです。カーブの試合を見ていた時に「カーブのように真っ赤でアツイものはできないか!？」と考えたすえ、このスープを思いついたそうです。カーブのCのつく食材、赤い色の食材、熱くなる食材などがたくさん入っています。
	だいずのジャム		だいずのジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンなんばん	とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン とうがらし		
	あつくもえろ!!Cスープ	ベーコン ちりめん	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ トマトジュース		
4 (水)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> みんながえらんだ おたのしみきゅうしょく </div> 				760 172 2.2	＜お楽しみ給食＞給食委員会が10月に楽しみ給食のアンケートを取りました。①のメインが尾道ラーメン、②のカレーライス、③のチーズかけハンバーグの3つのメニューの中で、1番食べたい人が多かったメニューが出ます。どのメニューになるかは、当日までのお楽しみです。
5 (木)	たかなチャーハン	やきぶた	アルファーカーマイ あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	546 204 2.7	＜大根＞1年を通して全国各地で作られ、昔から生産量の多い野菜です。今日はマーボー豆腐の豆腐のかわりに、大根を使った「マーボー大根」です。大根に味がしっかりしみこんでいておいしいし、たくさんの野菜が食べられるヘルシーな料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーだいこん	ぎゅうミンチ みそ ぶたミンチ あかみそ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん しろねぎ にら		
	ワンタンスープ	ぶたにく	ごまあぶら ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ		
6 (金)	ソフトめんミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ソフトめん あぶら かたくりこ こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース	744 26.0 2.8	＜白玉もち＞もち米からできています。炭水化物を多くふくんでいるので運動する時のパワーのもとになります。今日は、砂糖と水を煮てシロップを作り、冷ましたシロップの中に、桃やバナナなどの果物と白玉もちを入れて、フルーツ白玉にしました。シュワツとはしないけれど、かくし味にサイダーも入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいソテー	ハム 	あぶら	キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ		
	フルーツしらたま		しらたまもち サイダー	もも パイン みかん バナナ		
9 (月)	ごはん		ごはん		626 22.5 2.4	＜がんもどき＞がんもどきは、つぶした豆腐に卵やこまきょうさいを混ぜて丸め、油で揚げた料理です。がんもどきの「がん」は「雁」という鳥のことで、「もどき」は「似ているが違うもの」という意味があります。味が雁の肉に似ていることから、がんもどきと呼ばれるようになったそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりがんもどき	しほりとうふ たまご ひじき	かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん にら		
	おひたし			こまつな にんじん はくさい もやし		
	こんさいぶたじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
10 (火)	フィッシュバーガー しろみざかなのフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキ たまご	コッペパン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ パセリ 	667 31.2 2.1	＜たまご＞給食で使うたまごは、広島県の向原でとれたものです。たまごには、たんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなど、ほとんど全ての栄養素がふくまれています。今日はゆでたまごにして細かく刻み、タルタルソースの中に入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい コーン		
11 (水)	シーフードピラフ	いか えび スキムミルク	アルファーカーマイ バター	たまねぎ にんじん グリンピース	636 24.0 2.0	＜トマト＞ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康によい食べ物です。トマトにはビタミンAやCが多く、うまみ成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理に使ってもおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのトマトに	とりにく うすらたまご	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ フロccoliリー にんじん トマト		
とろとろゼリー	ゼリーのもと		みかんジュース パイン もも 			
12 (木)	ごはん		ごはん		655 29.7 2.7	＜煮物＞給食の煮物は、大きな2つの鍋で作ります。煮ていると、材料から水分が出てくるので、少しの水を加えるだけで、おいしくできあがります。今日の煮物には、今が旬の大根がたくさん入っています。かくし味に、しょうがが少し入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうにざかな	さば 		にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり		
	もやしのナムル		ごま ごまあぶら			
だいこんのそぼろに	とりミンチ ちくわ なまあげ	あぶら こんにゃく	しょうが だいこん にんじん グリンピース			

※発注の都合により、こんだての食材が変わることがあります。



11月の給食費

1～4年生 4,920円

5・6年生 4,420円

(5年 野外活動, 6年 修学旅行の為, 2日停止)

☆一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**5日**
です。お忘れのないよう
お願いします。



引き落とし日にご注意ください!!

ひち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
13 (金)	チャンポンめん	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかさば あぶら	ほししいたけ キャベツ ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	643 24.8 2.9	<パセリ>ビタミンAやC、カルシウム、鉄分など たくさん栄養があります。みじん切りにしてスー プやサラダに入れるだけでなく、天ぷらにしてもお いしいです。給食では広島市でとれたパセリを使っ ています。今日は何に入っているでしょう・・・?
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトのバターやき	ベーコン チーズ	バター じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ		
	りんご			りんご 		
16 (月)	なめし		アルファーカーマイ	あおな 	590 23.3 2.7	<手洗い>寒くなってくると、かぜやインフルエン ザがはやり始めます。自分がこれらの病気にならない い、または人にうつさないためにも、食事を食べる 前や外から帰った後、トイレに行った後には、手を しっかり洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくさあえ	いか あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな		
	カレーちゃんこ	とりミンチ たまご しろみそ	かたくりこ じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ しめじ たら しょうが		
17 (火)	イタリアンスパゲッティ	ぎゅうミンチ ベーコン こなチーズ	スパゲッティ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	640 24.5 3.2	<マーラカオ>中国風の蒸しカステラですが、もと もとはマレーシアのお菓子だったものが、中国に伝 わったようで、マーラカオの「マーラ」はマレーシ アを表し、「カオ」がケーキを表しています。かく し味にしょうゆを入れるのがポイントです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイのスープ	ハム とうふ	あぶら	チンゲンサイ しろねぎ		
	マーラカオ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター			
18 (水)	えびのかきあげどんぶり	えび ちくわ	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン	816 29.4 3.2	<新米>その年の秋に収穫された米を「新米」と呼 びます。新米で炊いたごはんは香りもよく、とても おいしいです。収穫した年の12月31日までに袋づ めされた米だけが「新米」と表示できるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かきたまみそしる	とうふ たまご みそ	じゃがいも	にんじん たら たまねぎ		
	きなこもち	きなこ	しらたまもち			
19 (木)	バターパン		バターパン		659 27.8 2.4	<アヒージョとは?>アヒージョは「ニンニク風 味」という意味のスペイン語です。今日の鶏肉のア ヒージョ風は、すりおろしたニンニクにオリーブオ イルとハーフ塩、しょうゆを混ぜ合わせてタレを作 り、そのタレに鶏肉を漬け込んで味をなじませ、 オーブンで焼きました。ちょっと変わった鶏肉の料 理ですが、お味はいかがですか?
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのアヒージョふう	とりにく	オリーブあぶら	にんにく		
	コーンサラダ		あぶら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマト		
ジュリアンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん だいこん パセリ			
20 (金)	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	609 20.8 3.1	<感謝して食べよう>11月23日は勤労感謝の日で す。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな 人が関わり、働いています。食事を準備してくださ る方々や、食べ物への感謝の気持ちを忘れないよう にしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんのサラダ		すりごま マヨネーズ	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん		
	スイートポテト	ぎゅうにゅう	さつまいも バター			
24 (火)	むぎごはん		むぎごはん		634 29.4 2.7	<鮭>川で生まれ、海で大きくなります。3~5年 たつと、生まれた川に卵を産むために帰ってきます す。秋から冬にかけて帰ってくるので「秋鮭」とい われます。今日は人参とみそ、マヨネーズを混ぜ合 わせたソースを鮭の上にかけて焼きました。オレン ジ色のソースがもみじをイメージしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのもみじやき	みそ さけ しろみそ	マヨネーズ	にんじん		
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう はくさい にんじん		
ひじきのわふうスープ	ベーコン たまご ひじき	あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ			
25 (水)	ほうれんそうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	ほうれんそう	592 26.6 2.2	<ほうれん草>和食・洋食・中華の、どの料理にも よく合います。和食では おひたしや卵とし、洋食で はバター炒めやクリーム煮、中華では炒め物やスー プに使われます。今日は蒸しパンに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
	とうふのクリームに	ベーコン とりにく とうふ スキムミルク	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん グリンピース たまねぎ		
26 (木)	いもごはん		アルファーカーマイ さつまいも		551 16.8 2.1	<ひろしまいいりこ>かえりいりこ乾燥わか め、ごまを炒め、水でのばしたマーマレードを加 え、水分がなくなるまで炒めて作ります。カルシウ ムとミネラルがいっぱいで、マーマレードの香りが さわやかなおかずです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのうまに	とりにく なまあげ こんぶ	あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん いんげん		
	ひろしまいいりこ	かえりいりこ わかめ	ごま	マーマレード		
27 (金)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	526 20.9 2.3	<塩レモン焼きそば>広島県の名物、たことレモン を使っているのがポイントで、味はレモン果汁と塩 こしょうでつけています。ソースを使わないので色 が白く、ねぎの緑色やかまぼこのピンク色がきれ いです。ソース味の焼きそばもおいしいのですが、塩 レモン焼きそばも、さっぱり味でおいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトサラダ	たまご	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン		
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうジュース		
30 (月)	かみってる!GoGoどん	ぶたにく あかみそ こうやとうふ	ごはん ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん いんげん	667 24.5 2.7	<噛みってる!GoGo丼>ごぼうや豚肉、こんに ゃくなど、噛みごたえのある食材をごま油で炒 め、赤みそ、しょうゆ、砂糖で味をつけました。甘 辛いみそ味が食欲をそそり、ごはんがすすみます。 よく噛むと頭やおなかの働きもよくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もちもちおろしじる	なまあげ	しらたまもち	しいたけ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ		
	みかん			みかん		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

