



令和4年11月 定時制給食予定献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ご飯 牛乳 さつまいもと豚肉の みそ炒め 大根サラダ 味噌汁	五目混ぜご飯 牛乳 鶏肉の黒胡椒焼き ごま風味和え 味噌汁	文化の日	焼肉丼 牛乳 ごまだれサラダ 味噌汁 りんごのコンポート
7	8	9	10	11
ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	ご飯 牛乳 揚げいわしの蒲焼風 ごぼうサラダ 吉野汁	ご飯 牛乳 オニオンソース ハンバーグ からし和え 味噌汁	ご飯 牛乳 鮭ときのこの ホイル焼き ひじきサラダ 味噌汁	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 野菜スープ
14	15	16	17	18
ご飯 牛乳 ヤーコン入り メンチカツ れんこんサラダ のっぺい汁	ご飯 牛乳・ミルメーク 鶏肉の ケチャップあえ かまぼこ入り三色サラダ 味噌汁	けんちんうどん 牛乳 骨ごとさんま煮 フルーツヨーグルト	ご飯 牛乳 カジキと野菜の 五色炒め ごま和え 味噌汁	さつまいもご飯 牛乳 肉団子の 甘酢あんかけ シルバーサラダ 味噌汁
21	22	23	24	25
ご飯 牛乳 八宝菜 わかめともやしのサラダ たまごスープ	ご飯 牛乳 きのこたつぷり たまご炒め コーンサラダ 豚汁	勤労感謝の日	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 お浸し けんちん汁	調理体験
28	29	30		
ご飯 牛乳 目鯛の西京焼き おかか和え 味噌汁	ピタパン 飲むヨーグルト タンドリーチキン ツナマヨ和え コンソメスープ	ご飯 牛乳 豚キムチ ナムル 春雨スープ		

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

11月分平均栄養量 755 kcal 食塩相当量 2.6 g

11月8日は「**いい歯**」を保ち、
食事をおいしく
食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

11月8日(火)の給食は「いい歯の日」メニューです。



よくかんで 食べよう 	おやつは時間や 量を決めて 食べよう 	甘い物は とり過ぎない ようにしましょう 	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう 	食べた後は 歯をみがこう
-------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------