

11がつこんだて


給食センター <http://www.city.ono.hyogo.jp/~kyusyoku/>
ホームページ 好評メニューの作り方もご覧ください。

今月の栄養摂取量

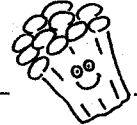
(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	652	808
たんぱく質 g	27.4	33.0
給食予定人員		
小学校	3,312人	
中学校	1,696人	
特別支援	71人	
幼稚園	204人	
合計	5,283人	

★は新メニューです。




11/1(火)
はるさめと
はくさいのスープ
コロッセ
バニラクリームチーズ
おのっこパン
ぎゅうにゅう




11/2(水)
えのきたけじる
さんしょくどんぶり
(ごはん)
きざみのり
ぎゅうにゅう

小野市のお米、ヒノ
ヒカりは、今月から
新米になります

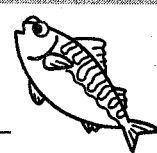
11/4(金)
すきやきうどん
ゆでたまごのしょうゆに
ごはん
ぎゅうにゅう





11/7(月)
カレーライス
(むぎごはん)
だいこんサラダ
ぎゅうにゅう

おのっこハーブの日


11/8(火)
スパゲティナポリタン
ヨーグルトあえ
★ハーブパン
ぎゅうにゅう



11/9(水)
ぶたじる
やきざかな(さば)
りんご
ごはん
ぎゅうにゅう





11/10(木)
エビだんごスープ
とりにくのたつたあげ
おのっこパン
いちごジャム
ぎゅうにゅう





11/11(金)
ちゅうかどんぶり
(ごはん)
たくあんのじゃこあえ
ぎゅうにゅう

★ハーブパンは、おののごはん会議で提案されたメニューです。




11/14(月)
ハヤシライス
(むぎごはん)
ごぼうサラダ
ヨーグルト
ぎゅうにゅう


11/15(火)
たまごスープ
やきぶた
ポイルキャベツ(中のみ)
ごはん
ぎゅうにゅう


11/16(水)
にくじゃが **欠食**
ほうれんそうのごまあえ
ごはん
こざかなスナック
ぎゅうにゅう



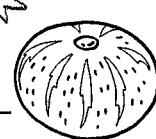
11/17(木)
きんぴら
さんまのオレンジに
みかん
ごはん
ぎゅうにゅう



11/18(金)
★きのこのみそしる
さわらのみぞれかけ
わかめごはん
ぎゅうにゅう

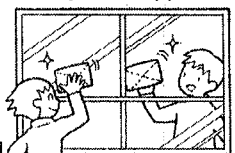
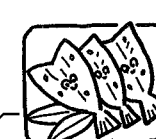


11/21(月)
トンじゃが
かにとブロッコリー
のサラダ
ごはん
ぎゅうにゅう




11/22(火)
はくさいの
クリームシチュー
かぼちゃフライ
パン
ぎゅうにゅう


11/23(水)は
きんろうかんしゃ **勤労感謝の日**
働いている人たちに、
感謝し、みんなが手伝い
できることか、探
てみま
しょう。


11/24(木)
さつまじる
いわしのみりんぼし
ごはん
ふりかけ
ぎゅうにゅう




11/25(金)
マーボー豆腐
★たこやき
(小、幼-2こ、中-3こ)
みかんクレープ
ごはん
ぎゅうにゅう



11/28(月)
★ひらひらじる
★いかてん **欠食**
ごこくひじきごはん
ぎゅうにゅう




11/29(火)
ビーフシチュー **欠食**
ポテトキッシュ
おのっこパン
くろまめバター
ぎゅうにゅう




11/30(水)
にしめ
はくさいのおひたし
ごはん
のりつくだに
ぎゅうにゅう

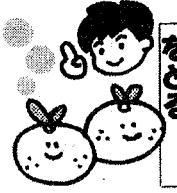
カゼの予防



手をよくあらう



うがいをする



ビタミンCを摂る

平成23年11月 献立表

小野市立学校給食センター

日	曜	献立名			おもに体を作る (赤)		おもにエネルギーの もとになる(黄)		おもに体の調子を整える (緑)	
1	火	春雨と白菜のスープ	コロッケ	バニラクリームチーズ	おのっこパン	牛乳	ベーコン/ぶたにくチーズ	さかまいパン/はるさめ/じゃがいも、パンこ、あぶら	にんじん、はくさい、コーン たまねぎ	
2	水	えのき茸汁	三色丼	刻み海苔	御飯	牛乳	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ/たまご、ツナ、のり	こめ/あぶら、さとう	にんじん、えのきたけ、あおねぎ/つちしょうが、グリーンピース	
4	金	すき焼きうどん	ゆで卵の醤油煮		御飯	牛乳	ぎゅうにく、やきどうふたまご	こめ/うどん、さとう	たまねぎ、いとこんにやく、しろねぎ	
7	月	カレーライス	大根サラダ		麦御飯	牛乳	ぎゅうにく ロースハム	こめ、むぎ/じゃがいも、あぶら/ドレッシング、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース だいこん、コーン	
8	火	スパゲティナポリタン	ヨーグルトあえ		減量ハーブパン	牛乳	ベーコン/ヨーグルト チーズ	さかまいパン/スパゲティ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム/みかん、パイン、おうとう、ナタデココ、レーズン/ハーブスパイス	
9	水	豚汁	焼き魚(鯖)	りんご	御飯	牛乳	ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、みそ/さば	こめ	にんじん、だいこん、はくさい、こんにやく/りんご	
10	木	エビ団子スープ	鶏肉の竜田揚げ		おのっこパン いちごジャム	牛乳	エビだんご、うずらたまご とりにく	こめ/かたくりこ、こむぎこ、あぶら/いちごジャム	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	
11	金	中華丼	たくあんのだんごあえ		御飯	牛乳	ぶたにく、いか、エビ ちりめんじゃこ	こめ/かたくりこ、あぶら ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほししいたけ/たくあん、きゅうり	
14	月	ハヤシライス	ごぼうサラダ	ヨーグルト	麦御飯	牛乳	ぎゅうにく/ロースハム ヨーグルト	こめ、むぎ/あぶら/ドレッシング、ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/ごぼう、コーン	
15	火	卵スープ	焼き豚	ボイルキャベツ (中のみ)	御飯	牛乳	たまご、ロースハム ぶたにく	こめ/かたくりこ さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう つちしょうが/キャベツ	
16	水	肉じゃが	ほうれん草のごまあえ	小魚スナック	御飯	牛乳	ぎゅうにく、がんもどき、ちくわ/いわし	こめ/じゃがいも、さとう ごま	にんじん、こんにやく/ほうれんそう	
17	木	きんぴら	さんまのオレンジ煮	みかん	御飯	牛乳	ぎゅうにく、さつまあげ/さんま	こめ/あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにやく みかん	
18	金	きのこの味噌汁	鯖のみぞれかけ		わかめ御飯	牛乳	とうふ、ちくわ、みそ/さわら わかめ	こめ/かたくりこ、こむぎ こ、さとう、あぶら	えのきたけ、しめじ、にんじん、あおねぎ/だいこん	
21	月	豚じゃが	かにとブロッコリーのサラダ		御飯	牛乳	ぶたにく、さつまあげ、うずら たまご/かに	こめ/じゃがいも、さとう/ド レッシング、ごま	たまねぎ、にんじん/ブロッコリー	
22	火	白菜のクリームシチュー	かぼちゃフライ		パインパン	牛乳	とりにく ぶたにく	さかまいパン/マカロニ/パン こ、あぶら、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん/かぼ ちゃ/パイン	
24	木	さつま汁	鯛のみりん干し		御飯 ふりかけ	牛乳	ぶたにく、みそ/いわし ふりかけ	こめ/さつまいも	にんじん、だいこん、あおねぎ	
25	金	マーボー豆腐	たこ焼き (小・幼-2個、中-3個)	みかんクレープ	御飯	牛乳	とうふ、ぶたにく、みそ たこ、かつお、のり	こめ/さとう、かたくりこ/こ むぎこ、あぶら/みかんク レープ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、つち しょうが	
28	月	ひらひら汁	いか天		五穀ひじき御飯	牛乳	たまご、ぎゅうにく、かまぼ こ/いか/ひじき、だいず	こめ、えんばく、キヌア、う るちひえ、ごま/うどん/かた くりこ、こむぎこ、あぶら	にんじん、ねぶかねぎ	
29	火	ビーフシチュー	ポテトキッシュ		おのっこパン 黒豆バター	牛乳	ぎゅうにく たまご、ベーコン、チーズ	さかまいパン/じゃがいも、 あぶら、さとう/バター	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
30	水	煮しめ	白菜のお浸し		御飯 のり佃煮	牛乳	ちくわ、がんもどき かつおぶし/のり	こめ/さといも、さとう	だいこん、にんじん、ほししいたけ、 こんにやく/はくさい	