



11月

あさゆう ひ こ ま こ は いろ あき ふか
朝夕の冷え込みが増し木の葉も色づき、秋も深まってきました。

しんまい あぶら ま しゅん さかな ほ う てんとう なら
新米や脂がのっておいしさを増した匂の魚も豊富に店頭に並んで

ひゆ そな えいよう しょくじ こころ
います。冬に備えて栄養バランスのとれた食事を心がけ、しっかり

た たいりょく
食べて体力をつけておきましょう。

白山市立河内小学校

がつ きゅうしょくひょう
11月の給食目標
わしょく 和食のよさを
し 知ろう

わしょく 和食のよさをしうう その1 ～ ま・ご・わ・や・さ・し・い ～

わしょく おお つか にほんじん けんこう ささ
和食に多く使われており、むかしから日本人の健康を支えてき
た食べ物の名前の最初の文字をならべると『まごわやさしい』にな
ります。主食のごはんに合いやすく、献立の組み合わせが幅広く
なるので、日頃から積極的に取り入れてほしい食べ物です。



ま	るい まめ類		だいす とうふ・納豆・きなこ こうやどうふ・金時豆 など
ご	るい ごま・ナッツ類		ごま・アーモンド くるみ など
わ	かい るい わかめ(海藻類)		わかめ・こんぶ・のり ひじき・かんてん など
や	やさい		
さ	さかな		さかな・貝類 など
し	るい しいたけ・きのこ類		しいたけ・なめこ エリンギ・マッシュルーム など
い	るい いも類		じゃがいも・さといも さつまいも など

わしょく 和食のよさをしうう その2

* 11/21(金)は和食
(まごわやさしい)献立です！

食材そのものの味を大切にし、だしのうま味を上手に使う	ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事	食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする	年中行事との密接なかかわり、家族や地域のきずなを強める

11月 学校給食献立表

白山市立河内小学校

日	曜	献立名				赤のなかもの食品	みどりのなかもの食品	黄のなかもの食品	エネルギー
		主食	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	たんぱく質
3	月								
4	火								
文化の日									
代休									
5	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみぞ汁	牛肉 ぶた肉 牛乳 ロースハム ひじき もめんどうふ あつあげ みそ	にんじん こまつな きゅうり だいこん しょウガ	たまねぎ えのきだけ	米 パン粉 さとう かたくり粉 じやがいも	たまごなしマヨネーズ
6	木	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま和え カレーうどん	牛肉 牛乳 ししゃも	こまつな にんじん しょウガ たまねぎ ねぎ	キヤベツ しょうが たまねぎ	米 うどん パン粉 さとう	油 ごま カレールウ さとう
7	金	そぼろどん	牛乳	豚肉とごぼうのみぞ汁 大学芋	牛肉 牛乳 たまご だいす ぶた肉 みそ もめんどうふ	にんじん たまご ぶた肉 みそ	しょウガ ごぼう えだまめ こんにゃく えのきだけ	米 油 さとう ごま さつまいも あめ かたくり粉	736 Kcal
10	月	五目チャーハン	牛乳	ゴマドレ和え 中華たまごスープ ゼリー	ぶた肉 とり肉 牛乳 たまご わかめ ペーパー ^{コーン} きぬごしうふ	にんじん たまご わかめ	たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま	657 Kcal
11	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 ぶた大根 みかん	たいす ちくわ ぶた肉	牛乳 しらすぼし	にんじん だいこん こんにゃく しょウガ みかん	米 かたくり粉 ごま さつまいも さとう 水あめ	623 Kcal
12	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え みそけんちん汁	さば とり肉 もめんどうふ みそ	牛乳 こまつな にんじん	りょくとうもやし しょウガ だいこん ごぼう	米 さとう	ごま油 ごま
13	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょウガ りんご	パン缶 にんにく もも缶 みかん缶	米 麦 油 じやがいも バター 小麦粉 カレールウ	720 Kcal
14	金	白ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮	とり肉 牛乳 ロースハム チーズ ぶた肉 スキムミルク	ブロッコリー にんじん バセリ	キヤベツ たまねぎ コーン はくさい	米 米粉 バター かたくり粉 生クリーム さとう	734 Kcal
17	月	白ごはん	牛乳	コムタム ベトナム風サラダ フォー	ぶた肉 牛乳 ロースハム 牛肉	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり にんにく りょくとうもやし しょウガ レモン だいこん	米 フォー 油 米粉 さとう バター かたくり粉 はちみつ	679 Kcal ジオパーク給食
18	火	白ごはん	牛乳	チキンチャップ りんごサラダ クリームシチュー	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キヤベツ きゅうり	651 Kcal
19	水	こぎねごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ ねんがんのきょうだいきんぴら 白菜のみぞ汁	ちくわ まぐろオイルづけ うすあげ さつまあげ	牛乳 ねぎ さらだき たまねぎ えのきだけ	ごぼう えだまめ ねぎ はくさい	米 麦 油 さとう ごま油 てんぶら粉 ごま	631 Kcal お話給食
20	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め わかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 牛肉 わかめ きぬごしうふ	にんじん にら	たまねぎ えのきだけ しょウガ キヤベツ キムチ	米 さとう 油 ごま油 かたくり粉	621 Kcal
21	金	白ごはん	牛乳	魚フライ ひじきとれんこんのいり煮 のべいけ	さけ うすあげ ちくわ とり肉 だいす	牛乳 ひじき ねぎ ぶなしめじ れんこん はくさい	ねぎ ごぼう	米 てんぶら粉 ごま油 さといも パン粉	645 Kcal
24	月								
振替休日									
25	火	白ごはん	牛乳	チキン南蛮タルタルソース ポイルキヤベツ なめこ汁	とり肉 牛乳 もめんどうふ うすあげ みそ たまご	にんじん だいこん なめこ ねぎ	キヤベツ だいこん なめこ ねぎ	てんぶら粉 さとう	油 たまごなしマヨネーズ ごま油
26	水	白ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 大根の中華あえ 担々麺	シュウマイ 牛乳 ぶた肉 こんにぶ みそ	にんじん チングンサイ みそ	だいこん きゅうり コーン ねぎ にんにく	さとう ラーメン	ごま油 ごま 油
27	木	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き 大根ソテー めつた汁	ホキ 牛乳 ベーコン チーズ みそ ぶた肉	にんじん トマト バセリ	たまねぎ にんにく ねぎ だいこん	さとう	油 オリーブ油 さつまいも
28	金	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポークピーンズ	ロースハム 牛乳 まぐろオイルづけ チーズ ぶた肉 だいす	にんじん バセリ トマト	キヤベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン 米粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油 油

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。

食塩量
平均2.2g