



献立のお知らせ



令和5年 11 月分 予定献立表

目標

—感謝して食べよう—

横手学校給食センター

月	火	水	木	金
★今月の横手市統一料理は★ 15日(水)「なっとう汁」です 発酵食品の代表、なっとうを入れた横手の郷土料理を味わいましょう。		1 ごはん 牛乳 さんまのかばやき 梅こんぶあえ とん汁	2 研究会のため 休み	3 文化の日 
6 ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ちくぜん煮 とうふとほうれん草のみそ汁	7 ごはん 牛乳 やさいギョウザ(2コ) マーボードウフ ちゅうかスープ	8 ごはん 牛乳 チキンカツソースがけ はるさめサラダ みそちゃんこ汁	9 アベクトースト 牛乳 ポテトとツナのチーズやき フルーツミックス ミネストローネ	10 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 花やさいサラダ 根菜ごま汁 
13 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干しだいこんのりごまあえ すまし汁	14 ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ ごぼうのあえもの キャベツのみそ汁	15 ごはん 牛乳 さけのみりんやき ひじきの炒り煮 ★なっとう汁 つぼ漬け	16 山菜うどん 牛乳 小魚入りかきあげ まめとツナのあえもの りんご	17 ごはん 牛乳 レモンサラダ ポークハヤシ みかんゼリー ぶくじんづけ
20 コーンピラフ 牛乳 ハート型ポロニアハムのチーズやき ゆでやさい (パックごまドレッシング) もやしスープ	21 ごはん 牛乳 はるまき(2本) ナムル かきたまスープ (中学校のみ)レモンマフィン	22 ごはん 牛乳  いわしレモンしょうゆ煮 あつあげとやさいの辛みそいため けんちん汁	23 勤労感謝の日 	24 サキホコレごはん  牛乳 とり肉の和風からあげ かぶのサラダ はくさいのみそ汁
27  ごはん 牛乳 まぐろカツソースがけ 肉じゃが とうふと小松菜のみそ汁	28 ごはん 牛乳 とり肉のごまんぞくやき とんぶりあえ たまねぎとわかめのみそ汁 小魚つくだに	29 ごはん 牛乳 チーズ入りサラダ ポークカレー ぶくじんづけ	30 しょうゆラーメン 牛乳 アンサンブル風エッグ ちゅうかくらげ入りサラダ 黄ももコンポート	今月の給食費は 27日が 納期限(引落日)です

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

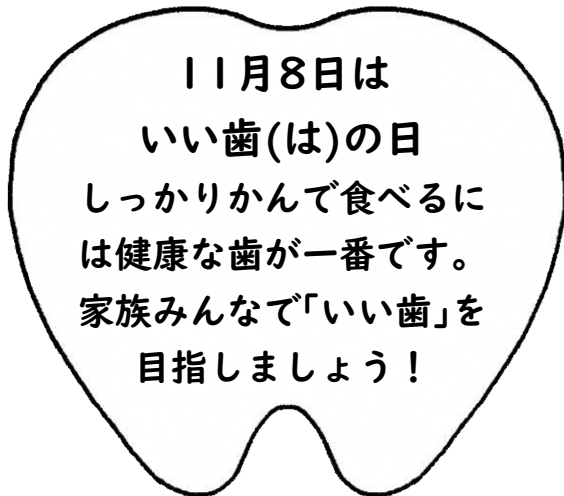
今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	665	21.1~ 32.5g	25.2
中学校	830	824	27.0~ 41.5g	30.5

木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。

朝晩の寒さも厳しさを増してきました。

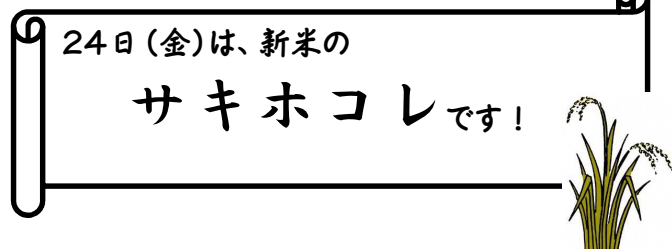
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



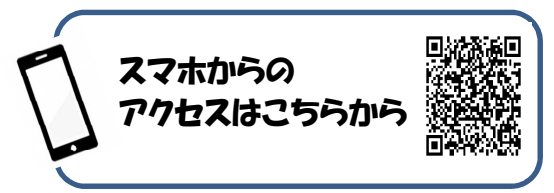
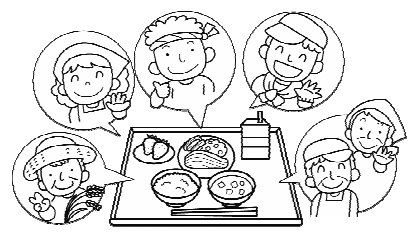
11月8日は
いい歯(は)の日
しっかりかんで食べるには健康な歯が一番です。
家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！



パソコン・スマホで献立チェック！
給食の写真も載っています。



24日(金)は、新米の
サキホコレです！



スマホからの
アクセスはこちらから