

2  オレンジマーマレード ブロッコリーのサラダ ぜんりゅうふんパン みどり クラムチャウダー	3  ぶんか ひ 文化の日 文化の日	4 すいようび じゃこの てっこつサラダ さわらのかばやきふう だいこんのゆずかあえ みどり むぎごはん びんく うちこみじる	5 もくようび きなこあげパン みどり カレーふうポトフ	6 きんようび あつあげとはくさいのあまずに みどり むぎごはん きりぼしだいこんとちりめんの あえもの びんく
9 はくさいのおかかあえ みどり バターロールパン ちくわのいそべあげ しっぽく うどん	10  きしょうとうと わらびもち ミルクパン こまつなの ごまあえ みどり じゃがいもと くきわかめの うまに	11 ごしきどんのぐ みどり むぎごはん びんく じゃがいものみそしる	12  りんご みどり キーマカレー ナン みどり やさいスープ	13 アジのみそだれかけ みどり むぎごはん きりぼしだいこんの はりはりづけ びんく ふしめんじる
16 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	17  スライスチーズ やさいのごまあえ チーズのせ とうふ ハンバーグ みどり せとの チャウダー ぜんりゅうふんパン (セルフサンド) ぜんりゅうふんパンは、こむぎ(はるみずき)のはいがななどをまるごとひいてつくる、こうばしいパンです。	18 アジフライ みどり むぎごはん こまつなのしそあえ びんく ひじきとだいずのいりに こまつなは、てつぶん、カルシウム、ビタミンがほうふなやさいなので、けんこうのためにまいにちたべたいですね。	19 ミルクパン みどり キャロットサラダ みどり チリコンカン あまみがつよく、やわらかいきんときにんじんは、せいようになんじんよりも、ビタミンをおおくふくんでいます。	20  みかん みかん みどり もたこちぬてん きのこのつけごはん こまつなのこんぶあえ ちぬてんは、けんぎょの「ちぬ」をすりみにしたねりものです。だんりよくがあり、にものにしてもおいしいです。
23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 いつも ありがとう	24  ジャム&マーガリン (はちみつ) こめこパン こいわしのフライ たまごのスープ みどり とうふと こめこパンは、こめ(さぬきまい)をこなにしたものをしてようしています。こめこのつづがおいしいので、しっとりやわらかいパンです。	25 あつあげとチンゲンサイの みそいため みどり むぎごはん びんく はるさめサラダ あさひちしょう 地産地消	26 ゆでやさい みどり コッペパン みどり てりやきチキン ミネストローネ (てりやきチキンサンド) あまみがつよく、やわらかいきんときにんじんは、せいようになんじんよりも、ビタミンをおおくふくんでいます。	27 いわしのなんばんづけ みどり むぎごはん はくさいのこんぶあえ びんく こうやどうふのたまごとじ
30  みかん みかん みどり バターロール みどり さつまいも スティック スパゲッティ ボンゴレ	11月10日は「希少糖の白」 希少糖(レアシュガー)は、自然界の中で非常に少ない糖類のことです。日本では、香川大学や希少糖普及協会が研究を進めて、作れるようになりました。虫歯予防として知られる「キシリトール」も、希少糖のひとつです。 2017年に「いい(11)とう(10)」で「いい糖」という語呂合わせから、11月10日は「希少糖の白」に登録されたそうです。 そのお祝いとして、11月10日の給食に、香川大学から希少糖とわらびもちをいただきます。研究をすすめて下さっている人たちに感謝して、おいしくいただきます。  			



みずぶそく さい 水不足の際にはお皿の数を減らすなど、配膳図に変更があります。

11月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる	(緑) おもにからだの調子を整える	(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
2 (月)	全粒粉パン					全粒粉パン	
	牛乳		牛乳				
	クラムチャウダー	あさり 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	米ぬか油 バター
	ブロッコリーのサラダ	ツナフレーク		ブロッコリー	だいこん	上白糖	米ぬか油
4 (水)	オレンジマーマレード				オレンジマーマレード		
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	さわらのかば焼き風	さわら			しょうが	でん粉 上白糖	植物油
5 (木)	大根のゆず香あえ			金時にんじん	だいこん 水菜 ゆず果汁	上白糖	ごま
	打ち込み汁	油揚げ 中みそ 白みそ		金時にんじん 葉ねぎ	はくさい 生しいたけ	うどん さといも	
	きな粉揚げパン (コッペパン)	きな粉				コッペパン グラニュー糖	植物油
	牛乳		牛乳				
6 (金)	カレー風ポトフ	豚肉 ウインナーソーセージ 白いんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	米ぬか油
	じゃこの鉄骨サラダ	かえりちりめん	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	米ぬか油 ごま
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
9 (月)	厚揚げと白菜の甘酢煮	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	上白糖 でん粉	米ぬか油
	切り干し大根とちりめんのあえもの	かえりちりめん		こまつな にんじん	れんこん 切り干し大根	上白糖	ごま油 ごま
	バターロールパン					バターロールパン	
	牛乳		牛乳				
10 (火)	しっぽううどん	鶏肉 ちぬ天 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 生しいたけ	うどん さといも	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪	青のり			天ぷら粉	ごま 植物油
	白菜のおかかあえ	削り節		こまつな にんじん	はくさい		
	ミルクパン					ミルクパン	
11 (水)	牛乳		牛乳				
	じゃがいもと茎わかめの旨煮	鶏肉 うずら卵	茎わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく 中ざら糖	米ぬか油
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん漬け		ごま
	希少糖とわらびもち	きな粉				わらびもち 希少糖	
12 (木)	五色丼 (麦ごはん)	鶏ひき肉 卵		にんじん こまつな	干しいたけ しょうが	精白米 大麦 上白糖	米ぬか油
	牛乳		牛乳				
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 中みそ 白みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
	キーマカレー (ナン)	牛ひき肉 豚ひき肉	ひじき	野菜生活ジュース トマト缶 にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが	ナン はちみつ	米ぬか油
13 (金)	牛乳		牛乳				
	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	米ぬか油
	りんご				りんご		
	麦ごはん					精白米 大麦	
17 (火)	牛乳		牛乳				
	アジのみそだれかけ	アジ 中みそ			しょうが	でん粉 上白糖	植物油 ごま
	切干大根のはりはり漬け			こまつな にんじん	切り干し大根	上白糖	ごま
	ふしめん汁	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしめん	
18 (水)	セルフサンド (全粒粉パン)					全粒粉パン	
	セルフサンド (チーズのせ豆腐ハンバーグ)	豆腐ハンバーグ スライスチーズ				上白糖	植物油
	牛乳		牛乳				
	野菜のごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま
19 (木)	瀬戸のチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ふしめん 小麦粉	米ぬか油 バター
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	アジフライ	アジフライ					植物油
20 (金)	こまつなのしそあえ			こまつな	キャベツ		
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 中ざら糖	米ぬか油
	ミルクパン					ミルクパン	
	牛乳		牛乳				
24 (火)	チリコンカーン	牛ひき肉 豚ひき肉 レバーチップ 金時豆		にんじん トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも 中ざら糖	米ぬか油
	キャロットサラダ	ツナフレーク		にんじん パセリ	たまねぎ	上白糖	米ぬか油
	きのこのつけごはん (麦ごはん)	鶏肉 えだまめ		金時にんじん	きくらげ 干しいたけ しめじ	精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
25 (水)	いもたちぬ天	ちぬ天 たこ 厚揚げ		金時にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ	さといも こんにやく 中ざら糖	
	小松菜の昆布和え		塩昆布	こまつな 金時にんじん	キャベツ		
	みかん				みかん		
	米粉パン					米粉パン	
26 (木)	牛乳		牛乳				
	こいわしのフライ	こいわしのフライ					植物油
	ごま酢和え			にんじん 水菜	れんこん	上白糖	米ぬか油 ごま
	豆腐と卵のスープ	木綿豆腐 卵 ベーコン	わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ		米ぬか油
27 (金)	ジャム&マーガリン (はちみつ)					ジャム&マーガリン (はちみつ)	ジャム&マーガリン (はちみつ)
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが	上白糖 でん粉	ごま油
30 (月)	春雨サラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ コーン	はるさめ 上白糖	ごま油
	照り焼きチキンサンド (コッペパン)					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	照り焼きチキンサンド (照り焼きチキン)	鶏肉			しょうが	でん粉 上白糖	植物油
27 (金)	照り焼きチキンサンド (ゆで野菜)				キャベツ たまねぎ		
	ミネストローネ	白いんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
27 (金)	いわしの南蛮漬け	いわし 打ち粉つき		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	上白糖	植物油
	白菜の昆布和え		塩昆布	こまつな	はくさい		ごま
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	上白糖	米ぬか油
	バターロールパン					バターロールパン	
30 (月)	牛乳		牛乳				
	スパゲッティボンゴレ	あさり ベーコン		にんじん ビーマン トマト トマト缶	たまねぎ しめじ にんにく ズッキーニ	スパゲッティ 上白糖	オリーブ油
	さつまいもスティック			こまつな	キャベツ	さつまいも	植物油
	おかか和え	かつお節			みかん		
30 (月)	みかん						