







日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリー-kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g	
							しぼうg	
							塩分g	
5 水	さんしょくそぼろどん 	○	こまつなとじゃこのいためにけんちんじる	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ とうふ たまご はなかつお	こめ さといも こんにやく あぶら さとう	にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ	658 29.7 19.9 2.1	果物
6 木	コッペパン 	○	ツナとまめのオムレツ はくさいスープ みかん	牛乳 たまご 鶏肉 ツナ 白いんげん豆	パン かたくりこ あぶら	にんじん はくさい こまつな しいたけ みかん しょうが たまねぎ	601 28.4 22.7 2.8	
7 金	むぎごはん 	○	さばのかわりみそに さわにわん	牛乳 さば 豚肉	こめ 米粒麦 さとう	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん しょうが	629 22.9 21.8 1.9	海藻類
10 月	ツナピラフ 	○	マカロニスープ フルーツあえ チーズ	牛乳 豚肉 ツナ ハム かんてん チーズ	こめ マカロニ バター あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ りんご もも みかん	617 20.9 14.8 2.4	豆製品
11 火	ごはん 	○	ししゃものなんばんづけ ごじる ごまふりかけ	牛乳 ししゃも だいず	こめ こんにやく さといも かたくりこ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	602 20.9 20.4 2.3	果物
12 水	ロールパン 	○	ボルシチ ごぼうのソテー ゆずゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 ゼリーふんまつ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーツ きゃべつ ごぼう にんにく ゆず パセリ	633 23.0 24.5 2.7	魚介類
13 木	ソフト フランスパン 	○	さといものみそクリームシチ ュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム チーズ 脱脂乳	パン こむぎこ さといも さつま芋 マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり パセリ	603 23.7 22.8 2.6	海藻類
14 金	ひじき チャーハン 	○	タラのアーモンドあえ だいこんととうふのスープ	牛乳 とうふ ひじき たまご たら 鶏肉 油あげ	こめ かたくりこ さとう あぶら アーモンド 米粒麦	だいこん しょうが グリーンピース こまつな ピーマン	644 29.5 24.1 2.8	果物
17 月	ごはん 	○	なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	牛乳 なまあげ 豚肉 はなかつお	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし グリーンピース	672 25.2 20.7 1.6	果物
18 火	かてめし 	○	ぶりのてりやき わかめじる	牛乳 たまご 鶏肉 わかめ とうふ 油あげ ぶり	こめ さとう あぶら	にんじん たけのこ しいたけ こまつな ごぼう	621 29.5 23.2 2.4	果物
19 水	コッペパン 	○	ポークビーンズ きゃべつとベーコンのソテー ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン だいず 豚肉	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリ グリーンピース ブルーベリージャム	628 26.0 22.8 2.4	果物

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 塩分 g	家庭で 補いたい 食品
				からだをつくる	体温やちからのもとなる	からだのしょうしをととのえる		
20 木	せきはん 	○	ぶたにくのしょうがやき かきたまじる みかん	牛乳 たまご とうふ 豚肉 あずき	こめ かたくりこ ごま	にんじん さがみな ねぎ えのきたけ みかん しょうが	661 27.5 21.4 2.3	魚介類
21 金	きのこ スパゲティ 	○	はくさいとハムのソテー しろいんげんまめのわふうケ ーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 小豆 ウイナー ハム 白いんげん豆 のり	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ はくさい こまつな たまぎたけ まいたけ マッシュルーム セロリ	641 25.1 25.7 2.7	果物
25 火	マーボー もやしどん 	○	ちゅうかスープ フルーツあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ うずらたまご	こめ かたくりこ あぶら さとう	にんじん ねぎ いら もやし こまつな エノタネ ねぎ 木耳 もも リンゴ ミカン パイン	667 26.6 17.7 2.6	魚介類
26 水	にこみうどん 	○	めひかりのからあげ いしがきだんご アーモンド	牛乳 豚肉 めひかり 油あげ	うどん こむぎこ さつまいも さとう あぶら かたくりこ アーモンド	にんじん さがみな ねぎ	625 24.0 23.4 1.9	果物
27 木	アーモンド トースト 	○	ブロッコリーのドレッシングあ え やさいばたけのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン ハム	パン じゃがいも アーモンド さとう マカロニ マーガリン	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ セロリ トマト にんにく コーン きゃべつ	653 30.9 16.9 2.6	果物
28 金	さがみな ごはん 	○	だいずとほきのあまからあえ みそしる	牛乳 だいず ほき	こめ 米粒麦 さつまいも あぶら かたくりこ さとう ごま	さがみな だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	650 28.4 21.9 2.5	海藻類

11月平均栄養価 エネルギー632kcal たんぱく質 25.0g 脂肪 21.0g 塩分 2.4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。

11月の給食目標は、「郷土の味にふれよう」です。11月20日の市制記念日(相模原市のお誕生日)にあわせて、その週と翌週は「さがみはら大好き給食週間」として、相模原市でとれた作物を使った料理を提供したり、郷土料理を提供します。これを機会に子供たちに郷土料理の良さや地元でとれる食材について知ってもらいたいと思っています。

☆11月20日の市制記念日のお祝いとして、「さがみはら大好き給食」を実施します。相模原市でとれたお米を使って赤飯を炊きます。相模原市でつくられているおいしい食べ物や、すてきなところをみつけてみましょう。

#### 相模原市で作られる主な農作物

野菜 やまといも、さつまいも、さといも、ジャガイモ、大根、ニンジン、玉ねぎ、ごぼう、かぶ、ネギ、トマト、きゅうり、なす、きゃべつ、レタス、小松菜、ほうれんそう、はくさい、相模菜、ブロッコリー  
果物 なし、ぶどう、柿、りんご、ブルーベリー、ゆず  
その他 鶏卵、お米

☆11月15日(日)にアリオ橋本のアクアガーデンにて、学校給食展が開催されます。ご都合がありましたら、ぜひお越しください。

展示内容：給食に関するパネル・給食の食器(昔のものから今のものまで)・調理器具・クイズラリー(景品つき)・食育釣り堀・体脂肪計測  
まめつかみなど