



月		火		水		木		金	
★給食リクエスト★		★給食リクエスト★		★給食リクエスト★		★給食リクエスト★		★給食リクエスト★	
6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施していきます！		リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。		リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。		リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。		リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。	
6		7		8		9		10	
牛乳 切干大根とツナのサラダ ごはんにかけてたべよう！ ドライカレー エネルギー たんぱくしつ ししつ 630 kcal 24.6 g 17.4 g あか きゅうにゅう きゅうにく き こめ おぎ あぶら みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ		牛乳 そえ野菜 ソース メルルーサのフライ 麦ごはん 高野豆腐のみそ汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ 605 kcal 24.9 g 16.4 g あか きゅうにゅう メルルーサ き こめ おぎ こむぎこ でんぶ みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ		牛乳 ★みかん★ みず菜のドレッシングサラダ 黒糖パン ポークビーンズ エネルギー たんぱくしつ ししつ 617 kcal 27.3 g 18.8 g あか きゅうにゅう き こくとうパン あぶら みどり トマトみずに キャベツ みずな みかん		牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え さわらのごま焼き 白ごはん 五目きんぴら エネルギー たんぱくしつ ししつ 581 kcal 26.3 g 16.8 g あか きゅうにゅう さわら き こめ あぶら ごま さとう みどり こまつな キャベツ しょうが ごぼう にんじん		牛乳 ナムル ★鶏肉のから揚げ(2こ)★ 麦ごはん もずくスープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 632 kcal 24.7 g 23.4 g あか きゅうにゅう とり き こめ おぎ でんぶ みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ	
13		14		15		16		17	
牛乳 ひのな漬け 手作りがんもどき 麦ごはん 根菜のみそ汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ 570 kcal 19.5 g 17.0 g あか きゅうにゅう き こめ おぎ でんぶ うきこ みどり ほししいたけ にんじん ひのな		牛乳 ごま酢和え 五目ごはん 卵スープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 572 kcal 23.2 g 17.6 g あか きゅうにゅう とり き こめ あぶら さとう みどり なましいたけ しめじ ごぼう にんじん		牛乳 ブロッコリーサラダ コッペパン 豆乳クリームシチュー エネルギー たんぱくしつ ししつ 596 kcal 23.9 g 23.1 g あか きゅうにゅう とり き コッペパン あぶら じゃがいも みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン		牛乳 白菜とたくあんの浅漬け 鮭の塩焼き 白ごはん ひじきの炒り煮 エネルギー たんぱくしつ ししつ 564 kcal 27.1 g 15.0 g あか きゅうにゅう さけ き こめ あぶら みどり はくさい にんじん		牛乳 もやしとツナの和えもの 海苔の佃煮 麦ごはん 一口おでん エネルギー たんぱくしつ ししつ 586 kcal 23.1 g 18.5 g あか きゅうにゅう あつあけ き こめ おぎ さとう みどり だいこん キャベツ にんじん もやし	
20		21		22		23		24	
牛乳 白菜とほうれんそうのごま和え 鯖の西京焼き 麦ごはん ゆばのすまし汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ 565 kcal 25.0 g 17.9 g あか きゅうにゅう さば き こめ おぎ みどり はくさい ほうれんそう にんじん		牛乳 ★ふちゅう・あやまZくみ★ 大学芋 麦ごはん ★豚キムチ★ エネルギー たんぱくしつ ししつ 654 kcal 21.2 g 17.6 g あか きゅうにゅう き こめ おぎ あぶら さとう でんぶ みどり にんにく にんじん たまねぎ		牛乳 ベーコンポテト あじ 鮭のハーブグリル ミルクパン 白菜スープ エネルギー たんぱくしつ ししつ 575 kcal 27.5 g 21.5 g あか きゅうにゅう あじ き ミルクパン パンこ あぶら みどり パセリ たまねぎ にんじん		11/24は「和食の日」 11月は「和ごはん月間」 秋はたくさんの食材が収穫される実りの季節です。日本の食文化にとって重要なこの秋に「和食」や「和ごはん」について考えてみましょう。 エネルギー たんぱくしつ ししつ 591 kcal 24.5 g 18.8 g あか きゅうにゅう き こめ あぶら みどり たまねぎ しろねぎ		牛乳 すなみ柿 伊賀豚丼 のついで汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ 577 kcal 21.9 g 13.7 g あか きゅうにゅう き こめ おぎ あぶら みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ	
27		28		29		30		11/24は「和食の日」	
牛乳 香味漬け ししやものから揚げ(2はん) 麦ごはん けんちん汁 エネルギー たんぱくしつ ししつ 552 kcal 22.6 g 15.8 g あか きゅうにゅう ししやも き こめ おぎ でんぶ あぶら みどり キャベツ しょうが ごぼう		牛乳 ゆかり和え 手巻きのり 納豆みそ 麦ごはん 筑前煮 エネルギー たんぱくしつ ししつ 606 kcal 22.8 g 16.6 g あか きゅうにゅう ぶたにく き こめ おぎ あぶら みどり しょうが きゅうり しょうが		牛乳 スパゲティミートソース ミニきなこトースト ★みかん★ エネルギー たんぱくしつ ししつ 633 kcal 25.5 g 21.1 g あか きゅうにゅう き きなこ ぶたにく みどり セロリ にんにく にんじん		牛乳 小松菜と白菜の和えもの しそとごまのふりかけ 白ごはん 肉豆腐 エネルギー たんぱくしつ ししつ 591 kcal 24.5 g 18.8 g あか きゅうにゅう き こめ あぶら みどり たまねぎ にんじん なましいたけ		https://school.iga.ed.jp/ lunch/elementary/ 伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。	

給食だより～元気～11月

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしましょう。

11月の献立より

★11月24日「和食の日献立」★

「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。
詳細は11月中旬発行予定の給食だよりをみてください。



こんげつ 今月の「いがスマイル給食」

※いがスマイル給食とは、伊賀市の食材をたくさん使う日のことです。

11月24日(金) 伊賀豚・井・牛乳・のっぺい汁・すなみ柿

伊賀産の食材：伊賀米・豚肉・白ねぎ・にんじん・だいこん・油揚げ・柿
(芭蕉ねぎ)

11月30日(木) 白ごはん・牛乳・肉豆腐・小松菜と白菜の和え物・しそとごまのふりかけ

伊賀産の食材：伊賀米・牛肉・にんじん・生しいたけ・白ねぎ・焼き豆腐・小松菜
(芭蕉ねぎ)

今月の地場産物（伊賀・三重産）※生育の都合で産地を変更する場合があります。

米・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・焼き豆腐・油揚げ・厚揚げ・鶏卵・ひじき・のり・生しいたけ・ねぎ・白ねぎ・キャベツ・ひのな・ブロッコリー・小松菜・水菜・チンゲン菜・さつまいも・にんじん・だいこん・たけのこ水煮・もやし・大豆もやし・みかん・柿
※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。（魚の産地は、左のQRコードを読み取り、11月詳細をご覧ください。）
いがっこ給食センター元気までいつでもお問い合わせください。【41-0888】

★お知らせ★

・11月から3月まで各小学校6年生のリクエストメニューを実施します。詳細や各校の結果は、11月中旬頃発行の給食だよりをみてください。

給食試食会が行われました（主催：柘植小学校（柘植小1～3年生保護者対象））

10月6日(金)



給食センターのイメージがガラッと変わりました。
栄養面・衛生面などとても考えていただき感謝の一言です。
給食が温かくて安心しました。
参加者アンケートより一部抜粋

いがっこ給食センター元気に見学に来てくれました

9月28日(木)

上野北小学校

1・2年生のみなさん



10月19日(木)

上野南小学校

1・2年生のみなさん