



日	曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
4	火	きっかごはん		マスのもみじやき こまつなごまあえ とうふともずくのかきたまじる きっかみかん	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、マ ス、きぬごしとうふ、もずく、たまご	こめ、むぎ、さんおんとう、ノンエッグマ ヨネーズ、ねりごま、すりごま、でんぶ ん	きくのはな、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、しいたけ、だいこん、はくさい、 ねぎ、みかん	572 kcal 27.3 g 22.0 g 1.9 g
5	水	とりときのこのピラフ		いかのかりかりあげ アーモンドいりカレーポテトサラダ キャベツとレンズまめのスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、イカ、たまご、 ウィンナー、レンズまめ	バター、こめ、むぎ、こめこ、でんぶん、 さんおんとう、あぶら、じゃがいも、 アーモンド	ホールコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、エ リンギ、パセリ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、こまつな	589 kcal 24.9 g 21.2 g 2.2 g
6	木	ごはん だいずのあまからあげ		かわりたまごやき キャベツのおひたし にくじゃが	だいず、ぎゅうにゅう、ひじき、もめんど うふ、たまご、おかか、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、はち みつ、ごま、さとう、じゃがいも、しらた き	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こ まつな、しいたけ、たけのこ、さやいんげ ん	621 kcal 28.5 g 21.1 g 2.5 g
7	金	やさいたっぷりやきうどん		えびだんごのてまりあげ わかめとじゃがいものすましじる みかん	ぶたにく、おかか、ぎゅうにゅう、エビ、 とりにく、もめんどうふ、あぶらあげ、 わかめ	うどん、さとう、でんぶん、パンこ、こむ ぎこ、コーンフレーク、あぶら、こんにゃ く、じゃがいも	しょうが、にんにく、ぶなしめじ、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、 だいこん、こまつな、みかん	556 kcal 26.3 g 23.7 g 2.9 g
10	月	ごはん		だいずクロquette キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、おか ら、ひじき、とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さんお んとう、こむぎこ、パンこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こ まつな、ぶなしめじ、えのきたけ、しいた け、まいたけ、だいこん、はくさい、はね ぎ	605 kcal 21.6 g 22.4 g 1.9 g
11	火	ごはん てっかみそ		わかさぎのからあげ さつまいものごもくきんぴら とうふすいとんじる かき	だいず、みそ、ぎゅうにゅう、わかさぎ、 ぶたにく、さつまあげ、とりにく、きぬご しとうふ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、みず あめ、ごま、でんぶん、こんにゃく、さつ まいも、こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、はくさ い、ねぎ、かき	631 kcal 24.2 g 16.3 g 2.2 g
12	水	チリピーズチーズドッグ		クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	ぶたにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅ う、ベーコン、しろいんげんまめ、あさ り、とうにゅう、なまクリーム、ツナ	はいがパン、あぶら、こむぎこ、じゃが いも、こめこ、バター、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、セロリー、 にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、こ まつな、レモン、バナナ	574 kcal 26.6 g 22.8 g 2.5 g
13	木	ごはん のりじゃこふりかけ		とりにくのこみやき こまつなやさしいため わかめとじゃがいものみそしる りんご	おかか、ちりめんじゃこ、きざみのり、 ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あぶ らあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、パンこ、 あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、キャベ ツ、にんじん、こまつな、だいこん、たま ねぎ、えのきたけ、りんご	570 kcal 25.6 g 19.3 g 2.4 g
14	金	こまつなぶたキムチどん		はるさめサラダ トックスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、わか め	こめ、むぎ、ごまあぶら、すりごま、ごま、 はるさめ、あぶら、さとう、じゃがいも、 トック、でんぶん	たまねぎ、はくさい、キムチ、にら、こまつ な、にんじん、キャベツ、もやし、にんに く、しょうが、えのきたけ	589 kcal 21.6 g 19.8 g 2.3 g
15	土	ナポリタンスパゲッティー		じゃがいものハニーサラダ こまつなスープ むしプリン	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ウイ ンナー、たまご	スパゲッティ、オリーブオイル、さんお んとう、はちみつ、じゃがいも、あぶら、 さとう、チョコレート	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、 ホールコーン、こまつな	603 kcal 23.4 g 23.9 g 2.5 g
18	火	★小松菜一斉給食 こまつなしおこんぶごはん		こまつないりアジメンチ キャベツとツナのいそあえ さわにわん みかん	しおこんぶ、ぎゅうにゅう、あじ、おか ら、とうにゅう、ツナ、きざみのり、ぶた にく、もめんどうふ	こめ、むぎ、ごま、パンこ、こむぎこ、あ ぶら、さんおんとう、こんにゃく	こまつな、たまねぎ、キャベツ、えのきた け、にんじん、だいこん、みかん	571 kcal 26.5 g 16.9 g 2.0 g
19	水	★鎌小ベーカリー てづくりポテトブレッド		たらのこめこトマトシチュー アーモンドサラダ	ベーコン、こなチーズ、チーズ、ぎゅう にゅう、たら、あさり、だいず	きょうりきこ、さとう、バター、じゃがい も、こめこ、バター、あぶら、さとう、アー モンド	にんじん、たまねぎ、ホールのトマト、パセ リ、キャベツ、ブロッコリー、ホールコー ン、もやし	662 kcal 29.1 g 29.0 g 2.8 g
20	木	★岡山県郷土料理 だいせんおこわ		ししゃものからあげ キャベツとらっきょうのあえもの じゃぶに	あずき、とりにく、ぎゅうにゅう、ししゃ も、あおのり、もめんどうふ	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん、あぶ ら、すりごま、ねりごま	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、 キャベツ、こまつな、もやし、らっきょう、 たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	593 kcal 27.2 g 20.5 g 1.9 g
21	金	★和食の日献立 ごはん		さばのみそに こまつなとはくさいのごまおかかあえ わかめのかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、おかか、もめ んどうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、じゃが いも、でんぶん	しょうが、はくさい、もやし、こまつな、え のきたけ、たまねぎ、にんじん、みかん	567 kcal 26.1 g 18.6 g 2.3 g
25	火	ごはん		さんまのにしょくあげ(あおのり・カレー) はくさいのおかかあえ あんかけじる かき	ぎゅうにゅう、さんま、あおのり、おか か、ぶたにく	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、じゃが いも	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、 もやし、ねぎ、ほうれんそう、かき	604 kcal 22.8 g 21.9 g 1.8 g
26	水	コーンマヨトースト1/2 あんバタードッグ1/2		ポトフ はくさいとこまつなのみそドレサラダ オレンジ	あずき、ぎゅうにゅう、ベーコン、ウィン ナー、ぶたにく、みそ	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、コッ ペパン、バター、みずあめ、さとう、あぶ ら、じゃがいも、ごま	ホールコーン、たまねぎ、パセリ、キャベ ツ、にんじん、だいこん、はくさい、こまつ な、もやし、オレンジ	556 kcal 20.9 g 25.9 g 2.6 g
27	木	★みんなの給食 ごはん エコふりかけ	麦茶	ボラとごぼうのあまからあげ こまつなのあえもの あつあげとじゃがいものみそしる りんご	おかか、しおこんぶ、ぼら、ツナ、なまあ げ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、こめこ、 あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しょうが、えだまめ、こ まつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、りんご	554 kcal 20.8 g 14.8 g 2.4 g
28	金	かじょうとうふどん		こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	ぶたにく、なまあげ、みそ、ぎゅうにゅ う、とりにく、たまご、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、でん ぶん、ごまあぶら、さつまいも、はちみ つ、ごま	しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、ねぎ、チンゲンツァ イ、だいこん、えのきたけ、こまつな	645 kcal 25.3 g 21.7 g 2.2 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー 594kcal たんぱく質 24.9g
※11月給食指導目標 感謝をこめて食事をしよう
※20日(木)岡山県の郷土料理、大山おこわとじゃぶ煮を作ります。
※27日(木)みんなの給食では、アレルギーのない給食を提供します。
成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

