



日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 金	11/3は「菊香る文化の日」 かきたまうどん	○	菊花団子 のりしおポテト みかん	とり肉 油あげ わかめ ★たまご ぶたひき肉 とうふ あおのり	★うどん さとう でん粉 もち米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ しょうが にんにく みかん	しょうゆ みりん 塩 ターメリック だしー昆布 かつお節	541 kcal 27.0 g 1.9 g
5 火	野沢菜ごはん	○	あげだし豆腐 青大豆入りごま和え 五目汁	とうふ 青大豆 とり肉 油あげ	米 麦 油 ★小麦粉 でん粉 三温糖 白ごま じゃがいも	のぎわな漬 しょうが もやし はくさい にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう だしーかつお節	605 kcal 27.2 g 1.9 g
6 水	小岩ベーカリー♪ 手作り黒糖パン	○	ポークビーンズ コーンサラダ りんご	牛乳 無糖練乳 ぶた肉 大豆 金時豆	★強力粉 黒砂糖 油 じゃがいも さとう ★小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン りんご	パン酵母 塩 酢 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こしょう だしーとりがら	607 kcal 25.4 g 2.0 g
7 木	給食で日本の味めぐり! ごはん 郷土料理(秋田県)	○	ハタハタのからあげ おかか和え きりたんぼ汁	はたはた おかか とり肉 油あげ	米 でん粉 上新粉 油 しらたき きりたんぼ	しょうが もやし こまつな えのき にんじん まいたけ ごぼう ねぎ せり	しょうゆ 酒 だしーとりがら	562 kcal 22.1 g 1.6 g
8 金	おみくじおにぎり 体育学習発表会応援献立	○	水炊き くきわかめのきんぴら	サケ ツナ とり肉 とうふ ぶたひき肉 くきわかめ	米 油 三温糖 マヨネーズ(卵不使用) つきこんやく ごま油 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい きょうな 長ねぎ ごぼう	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 一味とうがらし だしーとりがら	552 kcal 21.5 g 2.6 g
9 土	バターチキンカレーライス	○	小松菜サラダ 紅白白玉フルーツポンチ	とり肉 ヨーグルト レンズまめ とうふ 生クリーム ツナ	米 麦 油 バター 三温糖 じゃがいも 米粉 さとう 白玉粉	たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 にんじん キャベツ こまつな レモン りんご缶 みかん缶 バナナ ビーツ缶	ケチャップ 中濃ソース からし こしょう パウチ粉 酢 かまぼこ しょうゆ だしーとりがら	643 kcal 21.9 g 1.5 g
13 水	ごまごまごはん	○	かぼちゃのやきコロッケ きゃべつのいためもの 白菜のみそ汁	おから 豆乳 大豆 とりひき肉 油あげ 白みそ	米 麦 ごま油 白ごま 黒ごま 油 じゃがいも ★パン粉	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのき はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース だしーさば節	583 kcal 23.9 g 2.3 g
14 木	きな粉トースト	○	ニギスのからあげ 焼肉サラダ みそクリームスープ バナナ	きな粉 豆乳 ニギス ぶた肉 わかめ 牛乳 ベーコン 白みそ 粉チーズ	★食パン すりごま 三温糖 バター 油 でん粉 ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ バナナ	塩 酒 しょうゆ 酢 こしょう だしーとりがら	542 kcal 23.4 g 2.4 g
15 金	ごはん	○	ぶりのてりやき さつまいも入り五目豆 かきたま汁	ぶり 大豆 とうふ とりひき肉 ★たまご こおり豆腐 生あげ	米 麦 さとう でん粉 こんにやく 油 三温糖 さつまいも	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	塩こうじ 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう だしーかつお節	595 kcal 30.5 g 1.8 g
18 月	小松菜ピリ辛チャーハン 小松菜一斉給食	○	小松菜あげぎょうざ 白菜のトロトロスープ りんご	ぶた肉 ぶたひき肉 生あげ	米 油 ごま油 ★ぎょうざの皮 ラード 白粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にら えのき はくさい ねぎ りんご	豆板醤 酒 しょうゆ コショウ オスターソース みりん 塩 こしょう だしーとりがら	589 kcal 22.8 g 2.1 g
19 火	ごはん	○	さんまのしょうがに 小松菜の黒ごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さんま こんぶ 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 三温糖 黒すりごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 酢 だしーかつお節	588 kcal 24.9 g 2.2 g
20 水	ピビンバ	○	ピリ辛スープ さつまいものごま団子	ぶたひき肉 ★たまご あさり なた	米 麦 油 三温糖 さとう ごま油 白玉粉 さつまいも 白ごま 黒ごま	にんにく しょうが こまつな 切干しだいこん もやし にんじん たまねぎ はくさい	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩 こしょう 酢 ラー油 だしーとりがら	631 kcal 23.5 g 2.3 g
21 木	カレーピラフ たんじょうび給食	○	ポテトオムレツ トマトスープ	ウィンナー 牛乳 ★たまご ベーコン ひよこめ	米 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム(水煮) ホールコーン にんにく トマト缶 キャベツ こまつな	ターメリック 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ パザル だしーとりがら	544 kcal 20.3 g 2.2 g
22 金	11/24は「和食の日」 吹き寄せごはん 和食の日 献立	○	さわらの西京焼き ゆず香和え えびしんじょのお吸い物	油あげ さわら たらすり身 むきえび とうふ	米 さとう 三温糖 さつまいも でん粉	にんじん しめじ はくさい もやし こまつな ゆず だいこん えのき みつば	しょうゆ みりん 酒 西京みそ 酢 だしー昆布 かつお節	545 kcal 28.7 g 2.1 g
25 月	ごはん	○	かん国風肉じゃが はるさめスープ 早香	ぶた肉 なた わかめ	米 麦 油 三温糖 じゃがいも 白ごま ごま油 はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ えのき はくさい もやし みかん	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩 だしーとりがら	545 kcal 19.9 g 2.0 g
26 火	なすと豚肉の トマトソーススパゲティ	○	ミニとうふナゲット フレンチサラダ りんご	ベーコン ぶた肉 粉チーズ とうふ ツナ	★スパゲティ 油 オリーブ油 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん なす キャベツ こまつな ホールコーン りんご	塩 トマトピューレ ケチャップ こしょう チリパウダー 酢 しょうゆ	562 kcal 24.5 g 2.4 g
27 水	ごはん かみかみ献立	○	レバーの甘辛あげ 切干大根の中華いため 油あげとえのきのみそ汁	豚レバー 油あげ 白みそ	米 麦 でん粉 油 さとう 白ごま ごま油 はるさめ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 切干しだいこん もやし えのき キャベツ	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース だしーかつお節	582 kcal 27.7 g 1.8 g
28 木	給食で世界の味めぐり! 手作りシナモンロールパン 世界の料理(フィンランド)	○	ロヒ・ケイット(サーモンスープ) ロソツリ(たまごいりサラダ)	サケ 生クリーム 牛乳 粉チーズ ★たまご	★強力粉 さとう 油 グラニュー糖 米粉 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり ビーツ缶	パン酵母 塩 シナモン 白ワイン こしょう 酢 だしーとりがら	548 kcal 23.5 g 1.8 g
29 金	ごはん	○	羅臼産すけとうだらのねぎソース 切干大根のさっぱりサラダ 根菜汁 みかん	すけとうだら ぶた肉 生あげ	米 麦 でん粉 油 ごま油 三温糖 さとう すりごま	しょうが ねぎ にんじん 切干しだいこん もやし こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 葉ねぎ みかん	酒 しょうゆ みりん 一味とうがらし 酢 しょうゆ 洋からし	559 kcal 25.3 g 2.0 g

今月の平均栄養価 エネルギー:575kcal たんぱく質:24.4g 食塩相当量:2.0g 今月の給食目標 感謝して食べよう

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



体育学習発表会応援献立

給食委員会では、子供たちのアイディアで「体育学習発表会を応援するメニュー」を考えました。全員で協力して意見を出し合い、楽しく・おいしく・1年生から6年生まで喜んでくれるような「おみくじおにぎり」に決めました。中に入っている具材は、体育学習発表会の運勢を占うものになっています。楽しみにしててください♪

