



| 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 こおりとうふ 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 (水煮) 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♪

