

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

感謝の気持ちをこめて食事をしよう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 ／ 献立紹介	
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもになる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる			
1	土									
2	日									
3	月	ぶんかひ 文化の日 								
4	火	くりいりごもくごはん	あげじゃがいものそばろに えどちゃんしらたま	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ きなこ	こめ あぶら くり さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ しらたまこ	ごぼう にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース こまつな	643 24.9	十三夜給食+ 4年ごんぎつね コラ給食	
5	水	まるパン	キャベツいっぱいメンチ ごまドレサラダ やさしいスープ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも こんにやく	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん もやし とうもろこし こまつな	608 4.9	注目の食材 たまご	
6	木	かいかどん	ごまあえ こんさいのみそしる	○	ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま じゃがいも こんにやく	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな キャベツ もやし しいたけ ごぼう ねぎ	572 26.0	文化の日給食 ～開化丼～	
7	金	むぎごはん かみかみつくだに	アジとれんこんのつくねやき カミカミサラダ いなかじる くだもの：みかん	○	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし あじ とりにく だいず たまご みそ いか とうふ あぶらあげ ワカメ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん みかん	640 30.4	いい歯の日 ～カミカミ 給食～	
10	月	とりごぼうごはん	にくじゃが だいこんのみそしる くだもの：みかん	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら さとう しらすたき じゃがいも ごま	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん だいこん しめじ ねぎ みかん	590 23.6	★旬の食材 だいこん	
11	火	ひじきとだいずのごはん	サケのしおやき キャベツとえのきのおひたし さつまじる	○	ひじき だいず サケ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく さつまいも	にんじん えのき キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	579 26.0	2年サケが大き くなるまで コラ給食	
12	水	カレービーンズドック	コンチャウダー コンサラダ	○	とりにく だいず チーズ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶら こむぎこ さとう じゃがいも パター	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	595 25.9	注目の食材 チーズ	
13	木	ピラフの クリームソースかけ	ジャーマンポテト くだもの：りんご	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	こめ むぎ パター こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく りんご	580 17.8	★旬の食材 りんご	
14	金	ちゅうかどん	もやしのナムル ちゅうかふうコンスープ	○	とりにく イカ たまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし こまつな とうもろこし	572 27.4	★旬の食材 イカ	
15	土	きなこあげパン	A B C スープ コンサラダ クッキー	○	きなこ ぶたにく ベーコン ハム たまご ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう マカロニ こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ とうもろこし きゅうり	582 19.6	音楽会給食 クッキー	
17	月	ふりがなききょうぎょうひ 振替休業日								
18	火	こまつなごはん	こまつなつくねやき こまつなのマヨネーズおかかあえ ぐだくさんじる	○	ツナ とりにく だいず みそ かつおぶし ワカメ とうふ	こめ むぎ ごまあぶら ごま パンこ さとう かたくりこ マヨネーズ	こまつな たまねぎ れんこん ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん	622 32.1	小松菜一斉 給食の日	
19	水	チキンカレー	りんごとキャベツのサラダ フルーツかんてん	○	とりにく かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり りんご レモン もも みかん バイン	604 17.5	注目の食材 トマト	
20	木	こまつなピリから チャーハン	わかさぎのからあげ たまごスープ	○	とりにく みそ わかさぎ ベーコン とうふ たまご	あぶら こめ さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ とうもろこし	572 24.7	★旬の食材 わかさぎ	
21	金	とりなんばんうどん	イカのかりとんあげ まめのサラダ くだもの：みかん	○	かつおぶし とりにく あぶらあげ イカ ひよこめ	あぶら かたくりこ うどん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが きゅうり パセリ みかん	576 31.6	★旬の食材 みかん	
23	日	あきふりかきしや 勤労感謝の日  ありがとう!								
にほんしよく ひ ふりがなききょうぎょうひ 11/24 いい日本食の日 振替休業日										
25	火	ごはん じゃことひじき のふりかけ	サバのぶんかほし はくさいのにびたし すましじる くだもの：みかん	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし サバ とうふ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	はくさい こまつな にんじん ねぎ みかん	604 27.9	◆記念日◆ だして味わう 和食の日	
26	水	シナモントースト	ビーンズサラダ トマトシチュー	○	だいず ベーコン ぶたにく ひよこめ	しょくパン パター さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリー たまねぎ トマト	633 23.5	注目の食材 ひよこめ	
27	木	キムタクごはん	イカのチリソース ちゅうかサラダ わかめスープ	○	とりにく イカ とうふ ワカメ	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら はるさめ さとう じゃがいも	しょうが ねぎ たけのこ はくさい たくあん ビーマン にんにく にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな	598 31.5	注目の食材 たくあん	
28	金	セレクト給食 いわずし	とりにくのからあげ とうふとえのきのしる いちごタルト	○	のり たまご とりにく とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ タルト こむぎこ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん えのき さやえんどう しょうが こまつな いちご	629 29.8	開校記念日 お祝い給食+ セレクト給食	
			とりにくのからあげ とうふとえのきのしる みかんタルト	○	のり たまご とりにく とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ タルト こむぎこ	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん えのき さやえんどう しょうが こまつな みかん	634 29.8		

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。
献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。