

★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	あかのなま ちやにくになる	きのなまか なつやちからの みなものになる	みどりのなまか からだのちようしを とどえる			
1	金	かいかどん	じゃがいものきんぴら こんさいのみそしる	○	ぶたにく たまご なまあげ みそ ワカメ	こめ わぎ さとう かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな ごぼう しいたけ ねぎ	592 24.1	★旬の食材 ごぼう	
4	月	文化の日								
5	火	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	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん もやし どうもろこし こまつな	570 23.6	★旬の食材 キャベツ	
6	水	こめこのカレー	コールスローサラダ アセロラモザイクかんでん	○	とりにく かつおぶし かんでん	こめ わぎ あぶら じゃがいも こめこ かたくりこ はちみつ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし パプリカ アセロラジュース	570 17.3	注目の食材 こめこ	
7	木	あきいっぱいごはん	いわしのからあげ ごまあえ なまあげのみそしる	○	とりにく あぶらあげ いわし ワカメ みそ なまあげ	こめ わぎ くり さとう かたくりこ あぶら ごま	しめじ にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし はくさい えのき ねぎ	581 26.0	4年ごんぎつね コロボ給食	
8	金	わぎごはん	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	○	あじ とりにく だいち たまご みそ いか かつおぶし どうぶ あぶらあげ ワカメ	こめ わぎ 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	575 26.6	★旬の食材 れんこん	
11	月	とりごぼうごはん	サケのてりやき キャベツとエノキのおひたし さつまじる	○	とりにく あぶらあげ サケ ぶたにく みそ	こめ わぎ あぶら さとう こんにやく さつまいも	ごぼう にんじん グリンピース えのき キャベツ だいこん ねぎ こまつな	572 26.7	2年サケが大きい くなるまで コロボ給食	
12	火	ごはん	とうふのちゅうかに ちゅうかサラダ くだもの：みかん	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ わぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ 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 チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし みかん	584 24.0	注目の食材 とうふ	
13	水	ココアバタートースト	ひよこまめとウィンナーのサラダ クリームシチュー	○	ウィンナー ひよこまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しよパン さとう バター じゃがいも あぶら こむぎこ	キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ にんじん どうもろこし マッシュルーム ブロッコリー パセリ	583 23.0	★旬の食材 ブロッコリー	
14	木	ごはん カルちゃんふりかけ	いりどり すりごまのみそしる	○	しらす しおコンプ みそ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ ワカメ	こめ わぎ ごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも さつまいも	れんこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	573 25.5	★旬の食材 だいこん	
15	金	ひじきとだいちのごはん	ししゃものつみあげ きのこじる	○	ひじき だいち とうふ あぶらあげ ししゃも	こめ わぎ あぶら さとう ごま じゃがいも はるまきのかわ	にんじん しいたけ えのき しめじ ねぎ こまつな	572 23.5	★旬の食材 ししゃも	
16	土	ひよこまめのドライカレー	チンゲンサイとしめじのスープ オレンジモザイクかんでん	○	ぶたにく とりにく ひよこまめ ワカメ とうふ かんてん	こめ わぎ あぶら こむぎこ パター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ ビーマン しめじ もやし チンゲンサイ オレンジジュース りんごジュース	584 21.9	注目の食材 ひよこまめ	
18	月	振替休業日								
19	火	こまつなのピリから チャーハン	こまつなあげぎょうざ ごもくスープ	○	とりにく みそ ぶたにく	あぶら こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ こむぎこ はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ こまつな たら たまねぎ キャベツ えのき	618 21.4	小松菜一斉 給食の日	
20	水	エビピラフ	レバーとまめのマリアナソース ビーンズスープ	○	とりにく エビ とりレバー だいち ぶたにく レンズまめ	バター こめ わぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム グリンピース	571 28.8	注目の食材 レンズまめ	
21	木	ごはん	サバのぶなかぼし はくさいのにびたし きのこのけんちんじる グレープゼリー	○	サバ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ かんてん	こめ わぎ あぶら こんにやく さとう	はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ えのき ねぎ ぶどうジュース	575 23.0	注目の食材 サバ	
22	金	おかかごはん	にくじゃが だいこんのみそしる くだもの：みかん	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ワカメ	こめ ごま あぶら しらす じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん しめじ ねぎ みかん	571 22.4	◆記念日◆ だして味わう 和食の日	
23	土	勤労感謝の日 ありがとう!								
11/24 いい日本食の日										
25	月	こぎつねごはん	あつやきたまご もやしときゅうりのごまじょうゆ すましじる	○	あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ たまご ワカメ かつおぶし	こめ わぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ さやいんげん もやし きゅうり えのき	595 30.0	注目の食材 たまご	
26	火	キャロットライスの ホワイトソース	ビーンズサラダ パイナップルヨーグルト	○	とりにく あさり エビ ぎゅうにゅう ヨーグルト しろいんげんまめ きんときまめ なまクリーム	こめ わぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ パイン	625 24.6	注目の食材 あさり	
27	水	わぎごはん	ホキのあまからあげ いりどりおひたし とんじる	○	ホキ ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ わぎ かたくりこ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん どうもろこし ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	571 28.5	注目の食材 わぎ	
28	木	セレクト給食 スパゲティミートソース	ひじきサラダ スイートポテト	○	ぶたにく とりにく だいち みそ チーズ ひじき ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら さつまいも	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ビーマン トマト どうもろこし キャベツ きゅうり	594 21.5	セレクト給食	
			ひじきサラダ ミニチョコブラウニー	○	ぶたにく とりにく だいち みそ チーズ ひじき たまご	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら はちみつ チョコレート	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ビーマン トマト どうもろこし キャベツ きゅうり マーメレード	601 21.3		
29	金	いわいずし	わふうチキンハンバーグ すましじる みたらしだんご	○	のり たまご とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ しらたまご	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう たまねぎ えのき エリンギ こねぎ こまつな	601 24.8	12/1 開校記念日 お祝い献立	

★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。