



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)
4 火	栗ご飯			精白米,もち米,生むき栗,アール・グレイ,黒ごま		724
	鯖のカレーしょうゆ焼き		サバ			
	じゃがいものそぼろ煮		さつま揚げ(卵無),鶏ひき肉	じゃがいも,板こんにゃく,さとう,でん粉	にんじん,だけのこ,干し椎茸,玉葱,えだまめ	
	月見汁			白玉団子	玉葱,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
11/2 十三夜 栗名月						
5 水	開化丼		豚こま,なると(卵無),★たまご	精白米,粒麦,三温糖,でん粉	玉葱,にんじん	734
	白菜のあんかけ汁		豚こま,油揚げ	でん粉	玉葱,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな	
	りんご				りんご	
6 木	小松菜ビスキュイトースト		★たまご	食パン,★無塩バター,さとう,小麦粉	こまつな	723
	レンズ豆のトマトシチュー		豚こま,レンズまめ	サラダ油,じゃがいも,さとう,小麦粉	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,トマト缶詰,ぶなしめじ,こまつな	
	ビーンズサラダ		大豆	サラダ油,三温糖	きゅうり,ホールトマト,キャベツ,にんにく,玉葱	
長野県 郷土料理						
7 金	キムタクごはん ★給食委員アイディア		豚こま,豚ばら	精白米,粒麦,ごま油,白ごま,三温糖	にんにく,しょうが,大根(たくあん塩漬),はくさい(キムチ漬),アレルギーフリー,ねぎ	786
	ししゃものから揚げ		★ししゃも	でん粉,油(揚げ油)		
	肉じゃが		豚こま	サラダ油,板こんにゃく,黒,じゃがいも,車麩,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸,えだまめ	
	かきたま汁		鶏こま,生揚げ,★たまご,冷凍わかめ	でん粉	にんじん,玉葱,キャベツ,ねぎ	
10 月	お赤飯		ささげ	精白米,もち米,黒ごま		706
	鶏肉のごまつけ焼き		若鶏モモ	白ごま	しょうが	
	キャベツと小松菜の和え物		かつお節 おかか	さとう	にんじん,キャベツ,こまつな	
	紅白はんぺんのすまし汁		あらははんぺん(卵無),木綿豆腐		にんじん,ねぎ,こまつな	
14 金	シーフードカレーライス		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),★イカ,★あさり むき身	精白米,粒麦,サラダ油(米),じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	803
	あさりのカリッとサラダ		★あさり むき身	小麦粉,でん粉,油(揚げ油),サラダ油,さとう,白ごま	しょうが,きゅうり,キャベツ,もやし,にんじん,玉葱	
	パイン寒天		粉寒天	さとう	パインストレートジュース,ﾊﾞｲﾂﾍﾞｰﾀﾞ	
17 月	小松菜クリームスパゲティ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊,鶏こま,★牛乳・調理用,★生クリーム(乳)	スパゲッティ・ﾄｰﾌ,サラダ油,オリーブ油,サラダ油,★バター,小麦粉	にんにく,にんじん,玉葱,ほんしめじ,マッシュルーム,生しいたけ,こまつな	821
	こまつなサラダ		まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰﾀｲﾄ)	サラダ油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	さつま芋とパインの揚げパイ			油(揚げ油),ﾀﾞﾝﾎﾞ 餃子の皮,さつまいも,さとう	ﾊﾞｲﾂ	
	★小松菜一斉給食 JAから38kgの小松菜を無償提供していただきます!					
18 火	麦ご飯			精白米,粒麦		749
	鉄火みそ		大豆,赤みそ	サラダ油,さとう,白ごま	ごぼう	
	豆腐と魚介のうま煮		豚こま,★イカ,★あさり むき身,木綿豆腐	サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	
	はりはりゆで野菜		★ちりめんじゃこ,ﾊﾑ(乳・卵・小麦・大豆無)	緑豆はるさめ,ごま油,さとう	切干しだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり	





11月

こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)
19 水	秋野菜の肉みそ丼		豚ひき肉、大豆、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、ごぼう、れんこん、 だけのこ、にんじん、玉葱、なす、ねぎ、こまつな	750
	根菜チップス		さつまいも、油(揚げ油)	れんこん、にんじん		
	アロエ入りフルーツヨーグルト		★ヨーグルト(無糖)	★黄桃缶、1/4缶　ダイス、りんご缶、アロエ		
20 木	2色揚げパノ (抹茶・キャラメル)			コッペパン、サラダ油、グラニュー糖、三温糖		754
	魚介のカレーシチュー		鶏こま、レンズまめ、★イカ、★あさり　むき身	サラダ油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ	
	わかめとツナのサラダ 		冷凍わかめ、まぐろ缶詰(油漬70g×1缶)	白ごま、さとう、サラダ油	きゅうり、キャベツ、にんじん	
	はやか (かんきつ類)				はやか	
21 金	さつまいもご飯 			精白米、粒麦、さつまいも、白ごま		703
	いわしのしょうが煮 		まいわし、筒切り、角切り、こんぶ	三温糖	しょうが	
	白菜のおかか和え		かつお節　おかか		にんじん、はくさい、こまつな	
	卵と玉ねぎのみそ汁		白みそ、赤みそ、油揚げ、木綿豆腐、★たまご		玉葱、こまつな	
25 火	吹き寄せご飯		鶏こま、油揚げ	精白米、粒麦、生むき栗　ローカ、サラダ油、さとう	にんじん、干し椎茸、こまつな	738
	さんまの塩焼き大根おろし		さんま、筒切り	三温糖	だいこん	
	小松菜のおひたし		かつお節　おかか		こまつな、はくさい、にんじん	
	豚汁		豚こま、豚ばら、油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	サラダ油、板こんにゃく・黒	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、ぶなしめじ	
★11月24日　良い日本食の日　「さんまを上手に食べよう！」プリントを見て挑戦してね 						
26 水	ビビンバ		豚ひき肉、★たまご	精白米、粒麦、三温糖、ごま油、白ごま、サラダ油	しょうが、干しぜんまい、にんにく、こまつな、 もやし、にんじん	797
	わかめスープ		豚こま、木綿豆腐、冷凍わかめ	サラダ油、白ごま、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ほんしめじ	
	ヤンニョムレバー		豚レバー　一口大	でん粉、油(揚げ油)、じゃがいも、水あめ、さとう	しょうが(根茎、皮なし)、生、おろし、にんにく	
	果物(みかん1/2)				みかん	
27 木	おこのみ焼きパン		豚こま、焼き竹輪(卵・乳無し)、おかか、あおのり	コッペパン、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな	701
	鮭のクリーム煮		★牛乳・調理用、豆乳、★脱脂粉乳、レンズまめ(乾)、　サケ、★生クリーム(乳)	サラダ油、米粉	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	
	茎わかめとツナのサラダ		くきわかめ、まぐろ缶詰(油漬70g×1缶)	じゃがいも、白ごま、サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱	
28 金	高菜めし 		豚ひき肉	精白米、粒麦、ごま油、白ごま	たかな漬	733
	★給食委員アイディア					
	豆腐入りふくさ卵		木綿豆腐、鶏ひき肉、★たまご	サラダ油、さとう	にんじん、玉葱、こまつな	
	かぼちゃのそぼろあんかけ		鶏ひき肉	サラダ油、さとう、でん粉	西洋かぼちゃ	
	のっぺい汁 		生揚げ	サラダ油、板こんにゃく・黒、さといも、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
	★給食委員アイディア					