

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのほたらき			エネルギーたんぱく質 Kcal g
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (火)	★6ねんせい・なかよし6ねんせい★しゅうがくりょう★				609 30.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	キャベツのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	ポテまめスープ	じゃがいも	ベーコン・だいず	にんじん・たまねぎ・えだまめ・パセリ	
2日 (水)	★6ねんせい・なかよし6ねんせい★しゅうがくりょう★				630 24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ツナのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・こまつな	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・だいず・つくね・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
4日 (金)	★1ねんせい★こうがいじっしゅう★				580 21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう・ごま	わかめ		
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	はねぎ	
	みかん			みかん	
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 25.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
	8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
おさくらごはん		こめ・むぎ			
そぼろいりあつやきたまご		さとう・あぶら・でんぶん	たまご・とりにく	しょうが	
きんぴら		あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・いんげん	
みそしる		さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
9日 (水)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
りんごチップパン		こむぎこ・さとう	スキムミルク	りんご	
マカロニグラタン		じゃがいも・マカロニ・ホワイトルウ・パンこ	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう・シュレットチーズ	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・ほうれんそう	
たまごスープ（とりにく）		でんぶん	とりにく・たまご	パセリ	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 26.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	あぶら・でんぶん・さとう・じゃがいも・ごまあぶら	さわら	にんにく・しょうが・トマトピューレ・はねぎ・たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら・バター		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう		
14日 (月)	★ふるさときゅうしょくのひ★				585 19.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	あぶら・さといも・さとう・こむぎこ・こめ・でんぶん	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・いんげん	
	とんじる	こんにゃく・さといも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 19.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも	さつまあげ・こんぶ	だいこん	
	（うずらのたまご）		うずらのたまご		
	（みそだれ）	さとう・ごま・でんぶん	みそ		
	れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
	のりのつくだに	さとう・でんぶん		のり	

★ 16日から裏面をご覧ください ★

★ 16日から裏面をご覧ください ★

★ 16日から裏面をご覧ください ★



24日「和食の日」



2013年に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されたのを知っていますか？和食は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、世界の注目を集めています。11月24日は「いいにほんしょく」ということで和食の日に制定されました。





ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal g
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 28.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶり	にんにく・しょうが・にら	
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ	ほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 24.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ダイスチーズ	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 21.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぶん	さんま	かぼす（かじゅう）・れもん（ペースト）	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 29.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく・ぎゅうにく	もも（かんづめ）・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	たまごスープ（とうふ）	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご（かじゅう）・レモン（かじゅう）	
22日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 26.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・いんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう		
24日 (木)	★ わしよくのひ ★				578 26.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	あぶら・さといも・こんにゃく・さとう	とりにく	にんじん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・れんこん・いんげん	
	なっとう	さとう	だいず		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ	
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531 20.1
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・たまねぎ	
	あげぎょうざ	でんぶん・こむぎこ・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	りんご			りんご	
26日 (土)	★★★こどもまつり★150しゅうねんさい★★★				688 22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーライス（ごはん）	こめ・むぎ			
	（ルウ）	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	おいおいクレープ	さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう	いちご（ピューレー・かじゅう）	
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 33.2
	みそラーメン（めん）	こむぎこ			
	（スープ）	あぶら・ごま・ごまあぶら	みそ・ぶたにく・やきぶた	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぶん・パンこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・にんじん・ほししいたけ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 26.6
	ビビンバ（ごはん）	こめ・むぎ			
	（にくみそ）	こんにゃく・さとう・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく	
	（ナムル）	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	

★今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。



◎正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。