




こ ん だ て よ て い ひ よ う


ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) 塩分(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 (火)	6年生は修学旅行のため、給食なし				585 1.7
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トクドワフ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ	
	はるさめスープ	はるさめ	ハム わかめ	しめじ にんじん キャベツ	
りんご			りんご		
2 (水)	6年生は修学旅行のため、給食なし				599 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ハヤシライス	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
グリーンサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン		
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	げんきどん	こめあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご		
はくさいスープ		ベーコン	にんじん はくさい コーン こまつな		
7 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カラフルたまごやき	バター	たまご ベーコン ウィナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン	
	ソース	さとう マヨネーズ			
	いそペポテト	じゃがいも			
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		
8 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			637 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのレモンしょうゆあえ	こめあぶら でんぷん さとう	さわか	しょうが レモン ねぶかねぎ	
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん	
	みそしる		あぶらあげ みそ	えのきたけ だいこん たまねぎ はねぎ	
9 (水)	あげパン	こむぎこ ショートニング こめあぶら さとう	だっしふんにゅう きなこ		633 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう		もも・パイン・みかん(かんづめ)	
10 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			584 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	こめあぶら さとう マーボー豆腐のもと でんぷん	ぎゅうにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	ラムネがたチーズ		チーズ		
11 (金)	くりごはん	こめ むぎ くり ごま			539 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	おひたし		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	
	とんじる	こんにゃく	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はねぎ	
14 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			631 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのかばやき	こめあぶら さとう ごま でんぷん	さんま		
	ほうれんそうとはくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	
	ごもくじる		あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	
15 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			548 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそおでん	こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん	
	みそだれ	さとう でんぷん	みそ		
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	のりつくだに	さとう みずあめ でんぷん	のり		
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 1.7
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ごもくらーメンスープ	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく しんちく にんじん さくらげ キャベツ はねぎ	
	ぎょうざ	さとう こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	
	レンコンチップス	こめあぶら		れんこん	

17日からは、裏面をみてください。



今月の給食目標

□しょくじのあいさつをきちんとしよう
□たべもののやくわりをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) 塩分(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> おもに体の精気を養えるもとになる食品	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			557 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ みそ		
	にびたし			こまつな キャベツ コーン	
	すましじる		わかめ とうふ	にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	にゅうせいひん		
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 2.6
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ビーフカレー	こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン	
21 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			567 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかリングフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ でんぷん	いか		
	はるさめとハムのいためもの	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ハム	もやし キャベツ コーン にら	
	けんちんじる	ごまあぶら こんにゃく さといも でんぷん	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			595 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのごまソースかけ		とりにく	にんにく しょうが	
	ごまソース	さとう ごま			
	やさしいソテー	こめあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ こまつな	
	ラビオリスープ	じゃがいも こむぎこ パンこ しょうぶつあぶら	ぶたにく	たまねぎ パセリ	
24 (木)	わしょくのひ わしょくぶんかをまもり、つたえていくことのたいせつさについてかんがえるひです。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	こめあぶら こんにゃく さとう	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース	
	かきたまみそじる		とうふ わかめ みそ たまご	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
	けんないさんなっとう		なっとう		
すきやきごはん	こめあぶら しらたき さとう こめ むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ		
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 3.2
	あつやきたまご	さとう	たまご		
	キャベツとちくわのいためもの	ごまあぶら ごま	ちくわ	たまねぎ キャベツ にんじん	
	みそじる	さつまいも	とうふ みそ わかめ	えのきたけ はねぎ	
	アップルフレッシュ	さとう		りんご りんごかじゅう	
	おこめ				
28 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			627 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ		
	こまつなとしめじのにびたし		あぶらあげ	こまつな にんじん しめじ	
	みそじる	さといも	みそ	えのきたけ はねぎ	
	おこめでスイートポテト	さつまいも さとう マッシュポテト ショートニング こめこ	とうにゅう		
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 1.9
	ピピンバ むぎいりごはん	こめ むぎ			
	にくみそ	ごまあぶら こんにゃく でんぷん さとう ごま	ぎゅうにく みそ	にんにく	
	ナムル	ごまあぶら		にんじん もやし こまつな キャベツ	
	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご		
	わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			606 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう でんぷん	とりにく	だいこん にんじん いんげん	
	ミックスかりんとう	さつまいも アーモンド こめあぶら さとう ごま	だいたす		
	みそじる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ ほうれんそう	
	かつおぶりかけ	ごま さとう みずあめ	いわしけずりぶし かつおけずりぶし		

今月は、20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

11月24日は、和食の日

2013年12月、日本人の伝統的な食文化として「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日の給食は、だしをたっぷり使った和食の献立にしています。だしのおいしさを味わいましょう。そして、これからも世界に誇れる食文化を受け継ぎ、大切にしていきたいと思います。

