

ひにち	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う と そ の ほ た ら き			I値* (kcal) たんぱく しつ(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	
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 24.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	さとう・とんし	とりにく・ぶたにく	マッシュルーム・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	にんじん・きゅうり	
19日 (火)	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリー・こまつな	624 31.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	さわら	しょうが・にら・にんにく	
20日 (水)	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	529 21.3
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おさくらごはん	こめ・むぎ・あぶら			
21日 (木)	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう・でんぶん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	656 27.6
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな	
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	たら	パセリ	
西小の わしよく のひ	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・はくさい・コーン	549 17.5
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
22日 (金)	かおりごま	ごま・ごまあぶら			654 26.3
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・あぶら・こむぎこ・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ	
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろ	さとう・でんぶん	だいず・とりにく	だいこん・にんじん・えだまめ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・あぶら・さとう・ごま	だいず	しめじ・こまつな	
26日 (火)	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ	のり		540 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそ	さとう	みそ・さば	しょうが	
27日 (水)	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	550 26.7
	すましじる		なると・かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・たまねぎ・ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりごぼうピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	
28日 (木)	ピーンスラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン	602 26.6
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
29日 (金)	やきししゃも		ししゃも		602 26.6
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11月 (金)	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			602 26.6
	ぶーちゃんどん(く)	あぶら・いとこんにゃく・さとう	ぶたにく	しめじ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・ねぎ	
	フルーツゼリー	さとう		パインかんづめ・みかんかんづめ	

*11月の給食回数は20回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

☆//☆ おしらせ ☆//☆

◎給食のない学年

- 11月 1日(金) 6年生は修学旅行のため
- 11月 7日(木) 2年生は校外学習のため
- 11月 15日(金) 1年生は校外学習のため

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で行われます。

日本の食文化にとって大切な時期である秋の日に、「和食」文化の大切さについて考えてほしい、そのような願いをこめて11月24日を「いい日本食」『和食の日』に制定しました。

和食を未来につなぐのは私たちです！

みんなで和食のことを勉強して、その素晴らしさを
多くの人に伝えていきましょう！