



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 (kcal) たんぱく質 (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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	
	りんご			りんご	
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		512 23.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にじますのキャロットやき	マヨネーズ(卵不使用)	にじます	にんじん	
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	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	
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 19.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	あぶら・じゃがいも・ハヤシルウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトソース・トマトかん・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 22.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	げんきどんのぐ	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・たまねぎ・こまつな	
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	しめじ・たまねぎ・ねぶかねぎ	
8 (金)	11月8日は、いい歯の日です。よくかんで食べましょう。				611 28.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメンスープ	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ・しなちく・とうもろこし・ねぶかねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	あおなのいためもの	あぶら・かきあぶら・さとう・ごま	ポークハム	こまつな・はくさい	
かこうござかな	さとう・ごま	いわし			
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 22.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	おこのみまめ(きなこ)	あぶら・でんぶん・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
	きっかみかん			みかん	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 15.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	にんじん	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	ねぶかねぎ	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 19.2
	コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら		たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム	
	こまつなのごまドレッシング	さとう・ごま・あぶら	ポークハム	こまつな・キャベツ	
あきあじシチュー	バター・こむぎこ・あぶら・さつまいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ・スキムミルク	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース		
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 25.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・さとう・でんぶん・こめこ	さば	しょうが・だいこん	
	ごもくまめ	こんにやく・さとう	だいず・ちくわ・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	こまつな	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 21.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ホキのこめおちゃフライ	あぶら・こめこ	ホキ	せんちゃ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	さつまじる	こんにやく・さつまいも	ぶたにく・みそ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	

☆ 今月の給食は20回です。

☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

\* お知らせ \*

- ★ 11月1日 6年生・なかよし6年生、修学旅行のため給食なし
- ★ 11月5日 2年生・なかよし2年生、校外学習のため給食なし



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 (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>からだ ちょうし どの</small>	
18 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		529 21.0
	チキンピラフ	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)	だいず・ポークハム	きゅうり・キャベツ	
	ジュリエンスープ		ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきたけ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
ふるさと 給食 19 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		501 19.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし		
	あおなとキャベツのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	
みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかん		
20 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 22.7
	バターロールがたパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	にんじん・たまねぎ・トマトソース・トマトかん・グリーンピース	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
21 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 21.7
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・コーンゆ・ライむぎ	ししゃも		
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	こんぶ・ぶたにく	だいこん・にんじん・キャベツ・さやいんげん	
	こんさいのみそしる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ	
和食の日 22 (金) 	11月24日は、「和食の日」です。だしを使用した和食給食を提供します。				583 27.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	さつまあげ・あぶらあげ・だいず・ひじき	にんじん・さやいんげん	
すましじる		もみじかまぼこ・とうふ	えのきたけ・はねぎ		
25 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 15.6
	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう		
	キャベツのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
26 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 19.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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・さやいんげん	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・さとう・ごま	だいず		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	えのきたけ・キャベツ・はねぎ	
27 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 21.0
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん	
	とりにくのホワイトソース	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ ・とうもろこし・マッシュルーム・ グリーンピース	
	やさいのスープに		ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
28 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		507 24.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さわら	しょうが・にんにく・にら	
	おひたし			こまつな・はくさい・とうもろこし	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	たまねぎ・しめじ・ねぶかねぎ	
29 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 22.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	あぶら・じゃがいも・カレーパウダー	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	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		



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。  
錦田小学校では、11月22日に和食の日献立を提供します。

