

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) しじつ (g) えんぷしん (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	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		519 24.4 16.8 2.2
	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・ねぎ	
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 23.3 18.8 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう	ぶたにく・あつあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし ねぎ	
	りんご			りんご	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696 28.7 28.5 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとだいずのナッツあえ	あぶら・アーモンド・でんぷん じゃがいも・さとう	だいず・とりにく	さやいんげん・しょうが	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・しめじ・とうもろこし	
	すましじる		とうふ・かまぼこ	はくさい・にんじん・ねぎ	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 27.3 20.8 1.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのみそてりやき	さとう	ぶり・みそ	しょうが	
	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	さつまいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
10 (月)	11月8日は「いいはの日」よくかんでたべよう。				589 23 22.2 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・らいむぎこ	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	ぶたにく・こんぶ	キャベツ・にんじん・さやいんげん だいこん	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 22 26 2.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといものミートカレー	さといも・あぶら	ぶたにく・だいず	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマトピューレ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ボークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ラムネがたチーズ		チーズ		
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526 21.6 23.6 2.7
	セルフドッグ (コッペパン)	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう		
	セルフドッグ (ウインナー)	さとう	ウインナー		
	セルフドッグ (キャベツソテー)	あぶら		にんじん・キャベツ	
	やさいのスープに		ベーコン	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・にんじん	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 23.9 19 1.9
	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	
	やさいのアーモンドいため	あぶら・アーモンド		キャベツ・こまつな	
	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	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 24.1 19.7 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぷん・あぶら	たまご・とりにく	しょうが	
	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・わかめ	だいこん・ねぎ	
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 16.7 19.2 2.1
	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・ねぎ	

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) たんぱくしつ (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		<きいろのなかま> <small>しよくひん</small> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> <small>からだ</small> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> <small>からだ ちようし とその</small> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		523 26.2 15.6 2.1
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・でんぶん・かきあぶら ごまあぶら・さとう	みそ・ぶたにく・だいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・ねぎ	
	ポークパオズ	ごまあぶら・こむぎこ・さとう でんぶん・パンこ	ぶたにく・だいず こんぶ・ほたて・かつお	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	あおなのいためもの	あぶら・かきあぶら・さとう	ポークハム	こまつな・はくさい	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 23.3 20 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのかばやき	でんぶん・あぶら・さとう	いわし		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	さつまじる	こんにやく・さつまいも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・ねぎ	
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527 19.8 11.9 1.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん (みそだれ)	こんにやく・さとう・あぶら・さといも ごま・でんぶん	こんぶ・だいず・ひじき・ちくわ さつまあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	きっかみかん			みかん	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 22.9 16.5 1.9
	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・ねぎ	
和食の日 25 (火)	11月24日は、「和食の日」です。だしを使用した和食の給食を提供します。				553 26.6 18.1 2.3
	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	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ・にんじん	
ふるさと 給食の日 26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 20.9 17.5 1.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりとさつまいものあげに	でんぶん・さつまいも・あぶら・さとう	とりにく	しょうが・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 20.1 19.8 2.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちゃフライ	でんぶん・さとう・こむぎこ・パンこ・あぶら	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・しめじ・ねぎ	
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 23 19.1 2.1
	チキンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	えだまめとコーンのサラダ	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・えだまめ	
	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	

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



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25日に和食の日献立を提供します。

