



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)	カルシウム (mg)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	592 422	
	あしたカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ながいずみあしたカツ	パンこ・でんぶん	とんし	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ・ねぶかねぎ
		ソース	さとう	ごま			
	やさいソテー			あぶら			にんじん・エリンギ・キャベツ
ぐだくさんじる		こんにやく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
	げんきヨーグルト				ヨーグルト		
6 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	646 336	
	ごもくラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ				
		ラーメンスープ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた		キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・たけのこ にんじん・はねぎ・きくらげ もやし・ふるね・にんにく
	ぎょうぎ		こむぎこ	とんし	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
だいがくいも		さつまいも・さとう	あぶら・ごま				
7 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	599 298	
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	ルウ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく だいず・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム		キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし
くだもの(かき)					かき		
8 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	558 324	
	ぎゅうどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	さとう・こんにやく		ぎゅうにく・ぶたにく		ごぼう・たまねぎ・にんじん・えのきだけ ねぶかねぎ
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ		わかめ
とうにゅうココアプリン		ココアパウダー・さとう		とうにゅう			
11 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	535 322	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	とうふのちゅうかに		でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく		チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・ふるね
	かいそういちゅうかサラダ		さとう	ごま・ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
くだもの(みかん)					みかん		
12 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	547 483	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ		こむぎこ・でんぶん	あぶら			ししゃも
	きりぼしだいこんのごまあえ		さとう	ごま	きはだまぐろ		こんぶ
	みそしる		さといも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ
ふりかけ(おかか)		さとう		かつおぶし	のり		
13 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	601 312	
	にしよくだん	さくらごはん	こめ・むぎ				
		ツナそぼろ	さとう		きはだまぐろ・ぶたにく こうやどうふ		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・ふるね
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご		
みそしる				あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・えのきたけ		
ぶどうゼリー		さとう			ぶどうかじゅう		
14 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	555 323	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	だいこんのそぼろに		さとう・でんぶん		ぶたにく		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・さとう	ごま・あぶら	だいず		
	かきたまじる				とうふ・たまご		ほうれんそう
はまなこさんのりのつくだに		さとう			のり		
15 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	586 312	
	チキンライス		こめ・むぎ	あぶら	とりにく		マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース
	りんごサラダ		さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・りんご・パイン(かんづめ)
	あきあじシチュー		さつまいも・ルウ(こむぎこ) さといも・でんぶん	とんし	とりにく・しろはなまめ とうにゅう こんさいりつくね (とりにく・ぶたにく・だいず)		しめじ・たまねぎ・にんじん・パセリ ごぼう・れんこん
にゅうさんいんりょう(ヤクルト)		さとう			スキムミルク		
18 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	549 400	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	みしまさといもコロッケ		さといも・パンこ	あぶら・さとう	ぶたにく		たまねぎ
	パンパンジーふうサラダ		さとう	ごま・ごまあぶら	チキンハム		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし
	ちゅうかコーンスープ			ごま・ごまあぶら	ぶたにく・なると		わかめ
ふりかけ(さげばっば)		さとう	ごま・だいずあぶら	さけ			

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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
19 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	573 303	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのマヨネーズやき			マヨネーズ(卵)	さけ			たまねぎ・ピーマン・とうもろこし
	キャベツのソテー			あぶら				キャベツ・にんじん・こまつな
	さつまじる		さつまいも		ぶたにく・あぶらあげ・みそ			はくさい・にんじん・だいこん・はねぎ
20 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	575 397	
	スタミナどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ			うなぎのかばやき・あぶらあげ・ぶたにく			ほしいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご			
みそしる				なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのきだけ・こまつな		
21日(木) 五年生は給食がありません								
21 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	617 369	
	わかめごはん		こめ・むぎ	ごま		わかめ		
	まめじゃが		じゃがいも・こんにやく・さとう		だいず・ぶたにく			にんじん・たまねぎ・グリーンピース
	ぐだくさんじる		さといも	とんし	あぶらあげ・みそ こんにさいりつくね (ぶたにく・とりにく・だいず)			ごぼう・はくさい・にんじん はねぎ・れんこん
	くだもの(みかん)							みかん
22 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	614 286	
	あげパン(シナモン)		こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング・あぶら		スキムミルク		シナモン
	ポトフ		さとう・じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー			にんじん・たまねぎ・キャベツ
	フルーツポンチ		さとう					もも(かんづめ)・みかん(かんづけ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう
25 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	506 356	
	さつまいもごはん		こめ・むぎ・さつまいも					
	あかうおのさいきょうやき		さとう		あかうお・みそ			
	ちくわとはるさめのいためもの		はるさめ	あぶら・ごまあぶら	ちくわ			キャベツ・にら・とうもろこし
	すましじる				かまぼこ・とうふ	わかめ		にんじん・えのきだけ・はねぎ
26 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	508 313	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	にこみおでん		さといも・こんにやく・さとう		ちくわ・さつまあげ			だいこん
	ツナマヨサラダ		さとう	マヨネーズ・ねりごま ごま・あぶら	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	おこめのパナロア		こめこ・さとう		とうにゅう			
	ふりかけ(わかめ)		さとう		かつおぶし	わかめ・のり		
27 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	619 303	
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・ルウ(こむぎこ)	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・とう にゅう			たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・ふるね
	ふくじんづけ		さとう					だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそのは
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
ミルメーク(コーヒー)		さとう						
28日(木) 六年生は給食がありません								
28 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	504 373	
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	でんぶん	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・むきえび いか・なると			にんじん・たまねぎ・ほしいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん
	ちゅうかコーンスープ		でんぶん		とうふ・たまご			えのきだけ・たまねぎ・とうもろこし・はねぎ
かたぬきチーズ					チーズ			
29日(金) 六年生は給食がありません								
29 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	553 409	
	チキンドリア	コーンライス	こめ・むぎ					とうもろこし
		グラタン	こむぎこ	バター	とりにく・しらはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク・チーズ		にんにく・ふるね・たまねぎ・マッシュルーム ブロッコリー
	ポテトスープ		じゃがいも		ベーコン			たまねぎ・にんじん・えのきだけ・こまつな
	すりおろしりんご		さとう					りんご・りんごかじゅう

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、五穀豊穰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。
徳倉小学校では11月25日(月)に実施します。



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！