

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅ う に ゅ う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g) しつ(g) しゃくえん そうとうりょう(g)	
			ごはん・パン・めん	おかず・デザート	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる			
4 火			こくとうパン	ハンバーグデミグラスソース ポテトチップスサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム こなチーズ	たまねぎ トマト にんにく しようが マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	あぶら パン こくとう さとう じゃがいも こむぎこ バター こまあぶら	678	24.9 26.7 2.4	
5 水			とりごもくごはん	さけのごまみそマヨネーズやき じゃがいものそぼろじる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ みそ ぶたにく ヨーグルト	ごぼう にんじん ながねぎ えのきだけ たまねぎ こまつな いちご	あぶら こめ さとう ごま さとう マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	610	25.7 20.1 2.2	
6 木			キムタクごはん	てづくりポテトチーズあげぎよ うざ にくだんごのちゅうかスープ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チーズ とりにく とうふ	にんじん はくさい だいこん ににく ながねぎ しようが コーン たまねぎ はくさい こまつな ラ・フランス	あぶら こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ	586	21.4 18.6 2.7	
7 金			すきやきどん	だいこんのみそしる かみかみさつまごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん しらたき たまねぎ ほししいだけ ながねぎ だいこん こまつな あおねぎ ごぼう	あぶら こめ かたくりこ さつまいも ごま みずあめ さとう	659	21.7 21.7 2.4	
11月8日は、いいはのひ										
10 月			ちゅうかどん	わかめスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると ベーコン とうふ わかめ れんにゅう	しようが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ チングンサイ ながねぎ もも こまつな りんご みかん パイン	あぶら こめ さとう みずあめ ごまあぶら かたくりこ	576	21.1 15.3 2.2	
11 火			ツナきのこおろし パスタ	やさいスープ こまつなマフィン	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご なまクリーム	だいこん たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし えのきだけ マッシュルーム こまつな	あぶら スパゲッティ さとう こむぎこ バター	661	23.0 28.4 2.2	
12 水			わかめごはん	おでん ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ さつまあげ ちくわ いわし がんもどき ウインナー ひじき	だいこん こんにゃく にんじん キャベツ もやし こまつな みかん ほうれんそう ごぼう	あぶら こめ じゃがいも ごま さとう	573	20.5 15.1 2.1	
13 木			セルフチリドッグ	チキンヌードルスープ コッペパンにチリソースをはさみ、そのうえに、ロングウィンナーをのせてたべましょう	ぎゅうにゅう だいすき ぶたにく きんときまめ ひよこまめ こなチーズ とりにく ウィンナー	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリ コーン こまつな	あぶら パン さとう スパゲッティ	618	27.2 24.1 2.6	
14 金			ごはん ツナとひじきの つくだに	ねぎすきじゃが こぼれうめごじる こぼれうめは、『みりんのしづりかす』です	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ぶたにく とうふ だいすき みそ	しようが ながねぎ あおねぎ にんじん しらたき だいこん こまつな	あぶら こめ ごま さとう じゃがいも かたくりこ	649	26.7 22.2 2.3	
17 月			セルフオムライス	こめこのクリームスープ みかん ケチャップライスのうえに、エッグシートをのせ、トマトケチャップをかけましょう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン トマト ほうれんそう しめじ みかん	あぶら こめ さとう じゃがいも バター	600	21.6 18.5 2.4	
18 火			チキンカレーライス	わかめサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ ににく しようが りんご バイバイ レーズン キャベツ キュウリ にんじん コーン マスカット	あぶら こめ じゃがいも どうにゅうバター ごま ごまあぶら さとう みずあめ	662	19.8 21.0 2.2	
19 水			みそにこみうどん	だいこんとあつあげのにもの コロコロだいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とりにく あつあげ	にんじん はくさい ごぼう こまつな ながねぎ こんにゃく だいこん	あぶら うどん さとう さつまいも みずあめ ごま	581	19.7 23.0 2.6	
20 木			ねぎにんにく チャーハン	きびなごのカリカリフライは、はしがあるとたべやすいです きびなごのカリカリフライ すいぎょううさースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにく ヨーグルト	ににく しようが にんじん あおねぎ ながねぎ キャベツ たまねぎ はくさい こまつな	あぶら こめ さとう ごま じゃがいも かたくりこ こむぎこ	578	22.2 16.9 2.3	
21 金			ターメリックライスの ミートソースかけ	ベーコンとキャベツのスープ なめらかプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすき とりにく ベーコン	ににく たまねぎ にんじん ピーマン トマト しようが コーン キャベツ こまつな	あぶら こめ さとう みずあめ	627	20.9 20.4 2.2	
25 火			ごはん	さばのみそに しらたきのそぼろに だまこじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とりにく	しようが ながねぎ にんじん しらたき さやいんげん だいこん あおねぎ こまつな	あぶら こめ さとう かたくりこ	591	24.3 15.7 2.6	
26 水			たれごはんの いわしかばやきどん	のりあえ ちばたつぱりとんじる おこめのムース(ラ・フランス) ちばけんさんのしょくざいをたくさんつかいます(ちさんちしょうメニュー)	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく とうふ とうにゅう べーとん	しようが こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん あおねぎ ながねぎ ラ・フランス	あぶら こめ さとう かたくりこ さつまいも みずあめ こめこ	617	22.2 19.5 2.4	
27 木			スイートポテト トースト	とりにくとやさいのトマトに にくだんごのようふうスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ぶたにく	ににく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ トマト バジル はくさい こまつな	あぶら パン さつまいも バター さとう じゃがいも かたくりこ	584	22.3 20.4 2.5	
28 金			たかなじやこ チャーハン	ユーリンチー ^{ニラ} たまコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじやこ とりにく ベーコン とうふ たまご	にんじん たかな ながねぎ しようが たまねぎ コーン にら	あぶら こめ ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	638	28.6 26.5 2.4	
【保護者のみなさまへ】 ◎食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ◎給食セットの中には、ナフキン、はし（はしの日は特に忘れずに）、マスク（給食当番）を毎日いれて、持たせてください。予備のおはし（割り箸等）をランドセルの中に入れておくと、忘れた際に、職員室に借りに来なくて済みます。 ◎病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。 ◎献立表に記載の栄養価は、中学年（3・4年生）の数値です。								今月の 平均栄養価	616	22.9 20.7 2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0