

| 日にち | おほしの日 | 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)           |
|-----|-------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|---------------------|
|     |       | ごはん パン めん             | おかず デザート                             | ちやにくになる                              | からだのちようしをととのえる                                          | ねつやちからになる                                  |              | しじつ(g)              |
| 1   | 金     | ぶたにくとこんさいの<br>カレーライス  | キャベツのごまずあえ<br>マスカットゼリー               | ぎゅうにゅう ぶたにく                          | にんにく しょうが れんこん<br>ごぼう にんじん たまねぎ<br>もやし キャベツ こまつな        | こめ サラダあがら じゃがいも<br>さとう ごま ゼリー              | 630          | 20.1<br>19.6<br>2.0 |
| 5   | 火     | ごはん                   | さんまのかんろに<br>ごもくきんぴら<br>だいこんととうふのみそしる | ぎゅうにゅう とうふ さんま<br>さつまあげ あがらあげ<br>わかめ | にんじん えのき ねぎ ごぼう<br>こんにゃく さやいんげん<br>だいこん にんじん しょうが       | こめ じゃがいも サラダあがら<br>さとう                     | 690          | 29.5<br>26.0<br>2.5 |
| 6   | 水     | ねぎしおぶたどん              | みりんだいがくいも<br>すましじる                   | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>つみれ               | にんにく ねぎ にんじん いら<br>たまねぎ もやし だいこん<br>こまつな しめじ            | こめ ごまあがら さつまいも<br>ごま みずあめ だいずあがら           | 695          | 24.3<br>24.4<br>2.1 |
| 7   | 木     | メンチカツサンド              | ゆでキャベツ<br>さつまいものこめこスープ               | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム メンチカツ          | キャベツ たまねぎ にんじん<br>はくさい こまつな                             | パン バター サラダあがら<br>さつまいも こめこ                 | 695          | 28.3<br>29.4<br>2.1 |
| 8   | 金     | わかめごはん<br>カミカミメニュー    | すきやきふうに<br>けんちんじる                    | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく<br>やきどうふ とうふ とりにく    | にんじん しいたけ はくさい<br>ねぎ ごぼう だいこん<br>こんにゃく えのき しめじ          | こめ さとも サラダあがら<br>こんにゃく さんおんとう              | 595          | 26.3<br>18.7<br>2.5 |
| 9   | 土     | カレーうどん                | ツナサラダ<br>スイートポテト                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あがらあげ ツナ              | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ねぎ こまつな きゅうり<br>とうもろこし                | うどん マカロニ サラダあがら<br>スイートポテト                 | 635          | 25.5<br>24.9<br>2.6 |
| 12  | 火     | ぶたにくとこまつなの<br>まぜごはん   | かぼちゃのにも<br>やさいのごまじる                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あがらあげ わかめ             | にんじん こまつな だいこん<br>ごぼう えのき しめじ<br>かぼちゃ                   | こめ サラダあがら さとう<br>ごま                        | 595          | 22.5<br>18.5<br>2.0 |
| 13  | 水     | サフランライスの<br>クリームソースがけ | ミートボールとやさいのスープ<br>グミ                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>ミートボール                | キャベツ たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム しめじ                           | こめ バター こむぎこ グミ                             | 595          | 20.8<br>17.3<br>1.8 |
| 14  | 木     | ごはん                   | さばのゆずみそだれ<br>ひじきとだいずのいために<br>せんべいじる  | ぎゅうにゅう だいず とりにく<br>あがらあげ さば ひじき      | ゆず ねぎ ごぼう だいこん<br>にんじん はくさい こまつな<br>こんにゃく               | こめ サラダあがら さとう<br>なんぶせんべい                   | 680          | 30.6<br>22.5<br>2.3 |
| 15  | 金     | たかなチャーハン              | ナムル<br>はるさめスープ<br>みかん                | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ<br>ミートボール            | たかな にんじん こまつな<br>ねぎ もやし チンゲンサイ<br>みかん                   | こめ ごまあがら はるさめ<br>さとう                       | 640          | 20.2<br>21.9<br>2.4 |
| 18  | 月     | ごはん<br>カミカミメニュー       | やしししゃも<br>こんさいのきんぴら<br>いもにじる         | ぎゅうにゅう ししゃも とうふ<br>さつまあげ とりにく        | にんじん ごぼう しいたけ<br>ねぎ こんにゃく れんこん                          | こめ サラダあがら さとう<br>ごまあがら さとう さとも             | 595          | 27.2<br>18.6<br>2.1 |
| 19  | 火     | ココアあげぱん               | やきビーフン<br>ちゅうかたまごスープ                 | ぎゅうにゅう スキムミルク<br>ぶたにく とりにく たまご       | にんにく しょうが しいたけ<br>キャベツ たまねぎ にんじん<br>いら ねぎ えのき           | パン だいずあがら さとう<br>ビーフン ごまあがら でんぱん<br>サラダあがら | 675          | 25.1<br>26.4<br>2.1 |
| 20  | 水     | いわしのかばやきどん            | もやしのごまあえ<br>じゃがいもとわかめのみそしる           | ぎゅうにゅう いわし とうふ<br>わかめ                | しょうが もやし こまつな<br>にんじん たまねぎ えのき<br>さやえんどう                | こめ だいずあがら さとう<br>ごま じゃがいも                  | 625          | 25.8<br>22.8<br>2.4 |
| 21  | 木     | きのこピラフ                | かぼちゃのこめこスープ<br>ヨーグルト                 | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく なまクリーム<br>ヨーグルト  | たまねぎ マッシュルーム<br>しめじ はくさい<br>こまつな かぼちゃ                   | こめ バター サラダあがら<br>こめこ                       | 630          | 22.1<br>19.4<br>1.8 |
| 22  | 金     | ハヤシライス                | マカロニサラダ<br>ホワイトポンチ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ                       | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマト キャベツ きゅうり         | こめ サラダあがら じゃがいも<br>マカロニ ゼリー                | 710          | 21.7<br>21.6<br>2.4 |
| 25  | 月     | ごはん                   | じゃこふりかけ<br>にくじゃが<br>すましじる            | ぎゅうにゅう ちりめん<br>ぶたにく とうふ わかめ          | たまねぎ にんじん だいこん<br>さやえんどう しいたけ ねぎ<br>こまつな                | こめ さとう じゃがいも<br>こんにゃく ぶ                    | 600          | 26.0<br>15.0<br>2.9 |
| 26  | 火     | ぶたキムチやきそば             | ワンタンスープ<br>りんごのタルト                   | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと                      | にんじん キャベツ たまねぎ<br>もやし キムチ はくさい<br>ねぎ                    | ちゅうかめん サラダあがら<br>ごまあがら ワンタンのかわ<br>タルト      | 635          | 23.1<br>26.2<br>2.3 |
| 27  | 水     | ちゅうかふうおこわ             | しゅうまい<br>たまごスープ                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく しゅうまい<br>たまご わかめ | にんじん さんさい たまねぎ<br>ねぎ こまつな                               | こめ もちごめ サラダあがら<br>さとう ごまあがら でんぱん           | 595          | 22.7<br>21.2<br>2.4 |
| 28  | 木     | まいたけごはん<br>カミカミメニュー   | さともものそぼろに<br>あきやさいのとんじる              | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく                  | にんじん ごぼう まいたけ<br>さやいんげん こんにゃく<br>しょうが たまねぎ れんこん<br>ねぎ   | こめ サラダあがら さとう<br>さとも さつまいも                 | 615          | 23.4<br>17.5<br>2.3 |
| 29  | 金     | ジャンバラヤ                | とりのマーマレードやき<br>キャベツスープ               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウイナー とりにく ベーコン        | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ピーマン エリンギ<br>キャベツ とうもろこし<br>こまつな | こめ サラダあがら さとう<br>さんおんとう                    | 670          | 23.8<br>25.9<br>1.9 |

★11月8日～14日は「よくかんで食べよう・かめかめ週間」です！よくかんで食べると体によい効果がたくさんあります。  
どんな食べ物もよくかんで食べましょう。また、食後はしっかりと歯をみがき、口と歯の健康を保ちましょう！  
◎11月のメニューについて  
11/6(水)【みりんだいがくいも】みりんで作ったたれをからめて仕上げる大学芋です！  
11/8(金)【カミカミメニュー】【けんちんじる】かみごたえのあるゴボウやこんにゃくを使います！  
11/14(木)【せんべいじる】青森県の郷土料理です。出汁を吸ったモチモチなせんべいが楽しめる料理です。  
11/18(月)【カミカミメニュー】【こんさいのきんぴら】かみごたえのあるゴボウやレンコンを使います！  
【いもにじる】山形県の郷土料理である芋煮をアレンジしたメニューです。里芋をたっぷり使います！  
11/28(木)【カミカミメニュー】【あきやさいのとんじる】かみごたえのあるゴボウやレンコンを使います！  
11/29(金)【ジャンバラヤ】アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。スパイスを使ったお米料理です！  
●給食で使用する食材の主な予定産地  
たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) ねぎ(青森) キャベツ(長野) こまつな(千葉)  
きゅうり(茨城) もやし(栃木) だいこん(北海道・神奈川) ごぼう(青森) れんこん(茨城) かぼちゃ(北海道)  
さつまいも(千葉) さとも(埼玉) チンゲンサイ(埼玉・茨城) はくさい(長野・茨城) ピーマン(茨城) いら(茨城)  
えのき(長野) しめじ(長野) まいたけ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉)  
材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

|                                                                                                                                                 |              |     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|-------------------------|
| 【給食費について】<br>連続して5日以上欠席<br>(休日を除く)がわかって<br>おり、且つ、保護者からの<br>申し出があった場合、申請<br>後の3日後(休日を除く)<br>から給食を停止し給食費を<br>減額することができます。<br>早めに担任までお申し出<br>ください。 | 今月の<br>平均栄養価 | 640 | 24.5<br>21.9<br>2.2     |
|                                                                                                                                                 | 学校給食<br>摂取基準 | 650 | 21~32.5<br>21.6<br>2.00 |

