



## 11がつ こんだてひょう



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) ししつ(g) しゃくさん そうとうりょう(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる			
4 火			スパゲティミートソース	ようふうかきたまスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく たまご ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ とうもろこし こまつな	スパゲティ サラダあぶら さとう でんぶん	598	30.4 24.2 2.0	
5 水			ごはん	あつあげのすぶたふう たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ	こめ でんぶん サラダあぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	681	26.0 27.7 2.2	
6 木			ぶたにくとこまつな のまぜごはん	さといものにもの やさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ わかめ	にんじん こまつな こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ	こめ サラダあぶら さとう さといも ごま	640	25.1 23.0 2.1	
7 金			メンチカツサンド	キャベツ さつまいものこめこスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい こまつな	パン サラダあぶら こめこ さつまいも バター	663	26.4 27.9 2.1	
10 月			ぶたにくとこんさい のカレーライス	よく かん で 食 べ よ う ・ か め か め 週 間	キャベツのごまズあえ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが れんこん ごぼう にんじん たまねぎ もやし キャベツ	こめ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう ゼリー	628	20.1 19.6 2.0
11 火			ごはん	やきししゃも ごもくきんぴら だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ どうふ わかめ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	594	26.6 18.9 2.1	
12 水			ちゅうかふうおこわ	しゅうまい きくらげとたまごのスープ グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく たまご	にんじん さんさい たまねぎ ねぎ きくらげ	こめ もちごめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん グミ	625	22.9 21.1 2.0	
13 木			ゆかりごはん	すきやきふうに けんちんじる	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ねぎ はくさい ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さんおんとう さといも サラダあぶら	597	26.2 19.8 2.3	
14 金			まいたけごはん	よく かん で 食 べ よ う ・ か め か め 週 間	あつあげとじゃがいものそぼろに あきやさいのとんじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	にんじん ごぼう まいたけ たまねぎ こんにゃく グリンピース れんこん ねぎ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぶん さつまいも	657	26.6 20.6 2.3
15 土			ごはん	わふうハンバーグ ひじきとだいすのいたために すまじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき だいす ぶたにく とうふ わかめ	だいこん こんにゃく にんじん グリーンピース ねぎ こまつな シメジ	こめ でんぶん サラダあぶら さとう	627	27.6 20.4 2.2	
18 火			ごはん	カミカミメニュー	アジフライ きりぼしだいこんのにもの いもにじる かみかみだいす	ぎゅうにゅう あじ とりにく さつまあげ どうふ だいす	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	こめ だいすあぶら さとう サラダあぶら さといも	662	27.4 21.1 2.2
19 水			ぶたキムチやきそば	ワンタンスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ はくさい みかん パイン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	586	22.2 21.4 2.2	
20 木			ごはん	さばのゆずみそだれ ごもくまめ せんべいじる	ぎゅうにゅう さば だいす とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい	こめ さとう サラダあぶら なんぶせんべい	637	28.9 20.8 1.9	
21 金			きのこピラフ	ミートボールとやさいのスープ りんごのタルト	ぎゅうにゅう べーコン ミートボール	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな	こめ バター じゃがいも タルト	617	17.6 19.5 2.3	
25 火			カレーうどん	ツナサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん マカロニ サラダあぶら スイートポテト	617	24.9 24.9 2.6	
26 水			さつまいもごはん	さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さけ チーズ あぶらあげ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ しめじ こまつな	こめ さつまいも ごま サラダあぶら	628	28.6 20.9 2.3	
27 木			ココアあげパン	やきビーフン ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりにく たまご	にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな	パン だいすあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	666	24.6 26.1 2.1	
28 金			ごはん	カミカミメニュー	いわしのかばやきどん もやしのごまあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわし	しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ だいすあぶら さとう ごま さつまいも	623	24.1 21.3 2.1

★11月8日～14日は「よくかんで食べよう・かめかめ週間」です！

10日～14日の給食には、毎日、ゴボウやれんこん、こんにゃくなどのかみごたえのある食材を使います。

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

11/18(火)〈カミカミメニュー〉【かみかみだいす】かめばかむほどおいしさが口に広がる大豆です！

【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！

11/20(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。

11/28(金)〈カミカミメニュー〉【こんさいのみそしる】かみごたえのある根菜やこんにゃくを使います！

●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(青森) ねぎ(千葉) キャベツ(千葉) こまつな(千葉)

きゅうり(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉) ごぼう(青森) れんこん(茨城)

さつまいも(千葉) さといも(埼玉) チンゲンサイ(茨城) はくさい(茨城) セロリ(茨城)

ピーマン(茨城) にら(千葉) 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】  
連続して5日以上の欠席  
(休日を除く)がわかつており、且つ、保護者からの申し出があつた場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の  
平均栄養価  
学校給食  
摂取基準  
650  
21.6  
2.00

25.3

22.2

2.2

21～32.5