



日 曜	11月のもくひょう 食事のあいさつをきちんとしよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	こんだてめい				おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品	
1 火	ごはん	牛乳		チンジャオロースー はくさいとにくだんごのスープ	こめ パンこ はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ はくさい ピーマン しいたけ みかん	584 24.4 15.9 1.8
2 水	ごはん	牛乳	あたら 新しい メニュー です♪	やきざかな (ほっけ) あきのみそしる ナムル	こめ さつまいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ほっけ	こまつな きりほしだいこん とうがらし にんじん ながねぎ もやし えのきだけ しめじ	562 25.4 16.8 2.4
4 金	ごはん	牛乳		ドライまめカレー マンナンスープ おさつチップス	こめ こむぎこ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが セロリ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ ピーマン	612 28.2 17.3 2.3
7 月	ホット ラーメン	牛乳		あおのりポテトビーンズ みそラーメン	ホットラーメン じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ だいず あおさのり ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん ながねぎ はくさい ミニトマト	637 28.2 17.0 3.1
8 火	ごはん	牛乳		なまあげとやさいのそぼろに はるさめスープ	こめ はるさめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ かき	576 22.1 15.4 1.6
9 水	ちゅうか おこわ	牛乳		かれいのカレーあげ コーンとたまごのスープ	こめ かたくりこ こめこ もちこめ あぶら	ぎゅうにゅう ホタテ かれい ぶたにく たまご	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん パセリ コーン しいたけ みかん	577 32.7 16.3 2.0
10 木	ごはん	牛乳		あげぎょうざ キムトックスープ	こめ トック ぎょうざのかわ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	キャベツ だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく ながねぎ はくさいキムチ	581 22.1 13.4 1.5
11 金	ごはん	牛乳	チーズ	ハヤシライス きりほしだいこんのサラダ	こめ こむぎこ さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	キャベツ しょうが セロリ きりほしだいこん たまねぎ にんじん にんにく コーン マッシュルーム	618 23.3 19.8 2.2
14 月	6年生のきぼうこんだて				パン うどん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とり	しょうが にんじん ながねぎ はくさい ほうれんそう みかん もも かんてん	621 30.9 26.2 2.3
15 火	ごはん	牛乳		ししゃもフライ じゃがいものにつけ いそかあえ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう のり かつおぶし ぶたにく ししゃも	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	605 23.2 16.9 1.5
16 水	ごはん	牛乳		ぶたにくのかんろに けんちんじる ブロッコリーのおかかあえ	こめ さといも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	こんにゃく しょうが だいこん にんじん ながねぎ ブロッコリー ごぼう	574 27.1 16.6 1.8
17 木	ごはん	牛乳		さばのごまケチャップソース みそワタンスープ	こめ こめこ ワタンのかわ かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	しょうが にんじん ながねぎ はくさい もやし コーン りんご	655 27.3 21.8 2.1
18 金	ごはん	牛乳		チキンカレー えだまめサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう とり だっしふんにゅう	えだまめ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン ミニトマト	593 24.4 15.3 1.4
21 月	ロールパン	牛乳		とうふナゲット ほたてとポテトのミルクスープ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう とうふ ホタテ とり だっしふんにゅう なまクリーム みそ	たまねぎ にんじん パセリ みかん	589 26.7 21.9 2.6
22 火	こぎつね ごはん	牛乳		たちうおのたつたあげ たまごスープ	こめ むぎこめこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たちうお ぶたにく たまご	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	600 30.3 29.3 2.6
24 木	ごはん	牛乳	あたら 新しい メニュー です♪	やきざかな (さけ) ヤマトンじる あおなごまあえ	こめ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ さけ ぶたにく	こまつな だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	562 29.4 16.0 1.7
25 金	ごはん	牛乳		あげどりのレモンソース ピーフンスープ	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とり	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい レモン たまごだけ りんご	569 26.7 13.8 1.7
28 月	コッペパン	牛乳		バーベキューソースあえ にんじンドレッシングサラダ	パン じゃがいも かたくりこ さとう オリブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	えだまめ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン ミニトマト	585 25.3 23.9 2.2
29 火	ごはん	牛乳		わかさぎのからあげ ほうとう	こめ かたくりこ ほうとう こめこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ わかさぎ ぶたにく	かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ はくさい しいたけ りんご	608 24.1 15.0 2.0
30 水	ごはん	牛乳		ぶたにくのオイスターソースやき まめとやさいのスープ れんこんチップス	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく ウィナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ パセリ れんこん コーン	588 27.2 17.0 1.8

お知らせ 事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上給食を食べられない場合です。

学校給食で  
使用する食品の  
原材料について  
はこちら→



今年度の給食費について  
現在の物価高騰による食材料費の高騰に伴い、保護者負担を増すことなく、これまでどおりの栄養バランスや量を保った学校給食を実施するため、10月から