

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
1水		ミートスパゲティ ポテトのフレンチサラダ りんご	○	豚ひき肉,ピザ用チーズ 	スパゲティ,オリーブ油,砂糖, 薄力粉,有塩バター じゃがいも,米ぬか油,三温糖	青ピーマン,にんにく,生姜,セロリー, たまねぎ,にんじん,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,とうもろこし,赤たまねぎ りんご	649 kcal 22.8 g	★
2木	3年生 社会科見学	ひじきご飯 けんちん汁 秋野菜チップス	○	鶏肉,干ひじき,油揚げ 鶏肉,木綿豆腐	米,三温糖 こんにゃく,さといも,油 さつまいも,ひまわり油	にんじん,干し椎茸,さやいんげん にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう れんこん,ごぼう 	598 kcal 22.5 g	
6月		ごはん キムムッチ(韓国風ふりかけ) 厚揚げと野菜の炒め煮 とり肉ときゅうりのあえもの	○	もみのり 生揚げ,豚肉 鶏肉,生わかめ	米 ごま油,さとう,白ごま 砂糖,油,三温糖,ごま油,かたくり粉 三温糖,ごま油	にんにく たけのこ,干し椎茸,にんじん,たまねぎ, キャベツ,グリーンピース きゅうり,りょうとうもやし	649 kcal 28.0 g	
7火	渋谷 ワンダフル 給食	きりたんぼ 畑のキャビアと菊のおひたし 抹茶とチョコの蒸しケーキ	○	鶏肉 	きりたんぼ,油 薄力粉,砂糖,ホワイトチョコレート	だいこん,にんじん,ごぼう,まいたけ,ねぎ,せり ほうれんそう,菊のり,きょうな,しめじ,とんぶり	671 kcal 24.2 g	
8水		シーフードピラフ 白いんげん豆のスープ さっぱりポテトサラダ	○	イカ,むきエビ,あさり,ベーコン ベーコン,鶏肉,いんげんまめ まぐろ缶詰	米,有塩バター,油 油,じゃがいも じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, 赤ピーマン にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ にんじん,たまねぎ,きゅうり	580 kcal 24.6 g	★
9木	おはなし 給食	醤油ラーメン おばけの天ぷら 白菜のおかかあえ 	○	豚肉,焼き豚 たまご かつお節	蒸し中華めん,油,ごま油,砂糖,ラード さつまいも,薄力粉,揚げ油,春巻きの皮 砂糖	生姜,にんにく,りょうとうもやし, こまつな,たまねぎ,ねぎ,しなちく はくさい,もやし,にんじん 	569 kcal 22.4 g	
10金		ごはん ぎせい豆腐 大根とじゃこのサラダ いなか汁	○	たまご,木綿豆腐,鶏ひき肉 じゃこ 淡色みそ,赤色みそ	米 油,三温糖 油,ごま油,砂糖 じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たけのこ,干し椎茸,生姜 だいこん,きゅうり だいこん,だいこん葉,ねぎ,にんじん, えのきたけ,ほんしめじ	639 kcal 29.2 g	
13月		ごはん 棒ぎょうざ じゃがいものきんぴら タイピーエン	○	豚ひき肉 豚肉,イカ,うすら卵	米 緑豆はるさめ,ごま油,かたくり粉, 春巻きの皮,油 じゃがいも,油,砂糖,白ごま 油,緑豆はるさめ,ごま油	にら,はくさい,生姜,にんにく にんじん,さやいんげん 生姜,にんにく,にんじん,たまねぎ, 干し椎茸,はくさい,ねぎ	620 kcal 22.4 g	
14火		ごはん チキンのハーブ焼き 切干大根のサラダ ひよこ豆とたまごのスープ	○	鶏肉 ひよこまめ,鶏肉,たまご	米 オリーブ油,パン粉 ごま油,油,白ごま かたくり粉	にんにく,レモン果汁 切干しだいこん,きゅうり,にんじん, もやし,たまねぎ セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,とうもろこし缶詰	625 kcal 27.9 g	
15水	七五三	五目ちらし にらたまスープ 五色なます 	○	油揚げ 絹ごし豆腐,たまご 油揚げ	米,さとう,油,砂糖 かたくり粉 砂糖,白すりごま,白ごま,三温糖	にんじん,えだまめ,干し椎茸,れんこん にら,ねぎ きゅうり,ほんしめじ,切干しだいこん,にんじん	555 kcal 22.5 g	★
16木		高野豆腐ごはん さつま汁 じゃこ入りおひたし	○	鶏ひき肉,凍り豆腐 鶏肉,油揚げ,赤色みそ,淡色みそ ちりめんじゃこ	米,油,三温糖 油,こんにゃく,さつまいも 砂糖	にんじん,干し椎茸 ごぼう,ぶなしめじ,にんじん,ねぎ,生姜 にんじん,りょうとうもやし,こまつな	616 kcal 25.2 g	
17金	学芸会 児童鑑賞日	ミートサンド コーンシチュー ファイバーサラダ 	○	豚ひき肉 鶏肉,牛乳 いとかんてん	コッパン,油,砂糖,薄力粉 油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター ごま油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,ごぼう,たまねぎ たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, とうもろこし缶詰,パセリ キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	545 kcal 21.3 g	
18土	学芸会 保護者 鑑賞日	ジョア えびクリームドリア マカロニスープ つぶつぶオレンジゼリー	○	鶏肉,むきエビ,牛乳,生クリーム, ピザ用チーズ ベーコン	米,有塩バター,油,薄力粉,パン粉 油,ホイールマカロニ 砂糖,はちみつ	生姜,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース,パセリ にんじん,たまねぎ,キャベツ オレンジジュース,みかん缶	603 kcal 21.6 g	
21火		中華おこわ タンホアタン カルピスゼリー	○	鶏肉 ベーコン,たまご カルピス	米,もち米,ごま油,油,糸こんにゃく,砂糖 油,じゃがいも,かたくり粉 砂糖	生姜,干し椎茸,たけのこ,にんじん,グリーンピース たまねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰, えのきたけ,きょうな みかん缶,パイナップル	643 kcal 21.2 g	
22水		カレーライス わかめのサラダ みかん 	○	鶏肉 生わかめ	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター 砂糖,ごま油	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん キャベツ,りょうとうもやし,にんじん,きゅうり みかん	689 kcal 20.3 g	★
24金	和食の日	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 	○	サバ,赤色みそ 絹ごし豆腐,蒸しわかめ 鯖	米 砂糖 しらす,油,三温糖,白ごま,ごま油 かたくり粉	生姜 ごぼう,にんじん こまつな	613 kcal 29.5 g	
27月		みそカツ丼 豆腐のスープ 角切りりんごゼリー	○	豚ひき肉,たまご,赤色みそ 鶏肉,絹ごし豆腐 アガー	米,薄力粉,パン粉(生),油,三温糖, ごま油,白ごま かたくり粉 砂糖	にんにく えのきたけ,ねぎ,にんじん りんごジュース,りんご	696 kcal 28.9 g	
28火		メープルフレンチトースト 秋の味覚シチュー 大根サラダ	○	たまご,牛乳 鶏肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	食パン,砂糖,有塩バター, バナエッセンス,メープルシロップ 油,さつまいも,有塩バター,薄力粉 油,三温糖	生姜,にんにく,にんじん,たまねぎ, ほんしめじ,グリーンピース だいこん,きゅうり,にんじん	595 kcal 23.1 g	★
29水		ごはん 肉のあじらみそ 家常豆腐 キャベツの華風あえ	○	豚ひき肉,赤色みそ,淡色みそ 豚肉,生揚げ,赤色みそ	米 油,三温糖 油,砂糖,かたくり粉 砂糖,ごま油,白すりごま	にんにく にんにく,生姜,にんじん,ねぎ, たまねぎ,たけのこ,グリーンピース キャベツ,にんじん,きゅうり	695 kcal 30.4 g	
30木		ごはん 白身魚のフライ キャロットサラダ ミネストローネ 	○	ホキ,たまご 豚肉,ベーコン	米 薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),油 三温糖,油 油,シェルマカロニ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰,にんじん にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー, トマト,パセリ	647 kcal 24.5 g	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

～ 11月24日(水)は「和食の日」～

和食の日とは、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く:(いいにほんしょく)」という語呂合わせから、日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

今月の平均栄養価	625kcal 24.6g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1～32.5g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。