



日	主食		おかず	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 脂質
1月	ごはん	○	ケチャップポークソテー ビーンズサラダ ABCスープ	豚肉、鶏肉、牛乳 大豆、金時豆、枝豆	米、オリーブ油 アルファベットマカロニ	にんにく、玉葱 マッシュルーム、きゅうり キャベツ、にんじん、パセリ	686 kcal 24.6 g 22.9 g
2火	ひじきごはん	ミルク コーヒー	しろみさかなのゆずみそやき ★せんまいづけ すましじる	鶏肉、油揚げ、シルバー 刻み昆布、ひじき 高野豆腐	米、こんにゃく	ごぼう、にんじん、ゆず(果汁) かぶ、だいこん、こまつな いんげん	665 kcal 28.1 g 16.0 g
4木	ビビンバ	○	ちゅうかスープ みかんぎゅうにゅうかんでん	豚ひき肉、寒天、牛乳	米	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、こまつな、もやし はくさい、たけのこ(水煮) もやし、こまつな、みかん缶	649 kcal 22.3 g 19.5 g
5金	ごはん	○	とりにくのりてりやき ブロッコリーサラダ ★ごじる	鶏肉、焼きのり、ツナ缶 豚肉、大豆、牛乳、みそ	米、はちみつ こんにゃく	しょうが、ブロッコリー コーン缶、にんじん、キャベツ だいこん、こねぎ	680 kcal 28.2 g 24.8 g
8月	さつまいもごはん	○	★がめに なめこととうふのみそじる	鶏肉、油揚げ、牛乳、みそ 豆腐	米、さつまいも、ごま こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、干し椎茸 だいこん、れんこん、ねぎ なめこ、いんげん	605 kcal 22.9 g 17.4 g
9火	ツナサンド	○	スクランブルエッグ とうにゅうコーンスープ	ツナ缶、たまご ベーコン(乳、卵なし) 豆乳、鶏肉、牛乳	コッペパン オリーブ油、じゃがいも	玉葱、きゅうり、ほうれんそう しめじ、コーン缶、にんじん クリームコーン缶、キャベツ パセリ	604 kcal 25.1 g 34.3 g
10水	ごはん	ジョア	あんかけとうふハンバーグ ★めったじる	豚ひき肉、豆腐 豚肉、みそ	米、パン粉(乳なし) さつまいも、こんにゃく	玉葱、にんじん、こまつな しめじ、えのきたけ、こねぎ ごぼう、だいこん、ねぎ	667 kcal 29.9 g 17.1 g
11木	★ワンダフル給食★ ごはん	○	まつざかポークのヒレカツ キャベツのゆかりあえ とんじる	松阪ポーク、かつお節 牛乳、ごま、みそ	米、小麦粉、こんにゃく パン粉(乳なし)	キャベツ、きゅうり、しょうが だいこん、にんじん、ごぼう 干し椎茸、ねぎ	729 kcal 32.5 g 22.5 g
12金	ごはん	○	しろみさかなのタルタルソースやき マセドアンサラダ オニオンスープ	シルバー、牛乳 ベーコン(乳、卵なし)	米、さつまいも じゃがいも、オリーブ油	にんじん、玉葱、きゅうり コーン缶、レモン(果汁)	681 kcal 23.1 g 25.1 g
15月	ターメリックライス	○	パリパリポテトサラダ ★スープカレー	鶏肉、うずら卵水煮 牛乳	米、じゃがいも	パセリ、にんにく、しょうが 玉葱、ピーマン、にんじん キャベツ、トマト、バジル きゅうり	624 kcal 21.5 g 19.8 g
16火	ぶたキムチどん	○	バンサンスー ワンタンスープ	豚肉、豚ひき肉、牛乳	米、麦、はるさめ ワンタンの皮	にんにく、しょうが、玉葱 はくさいキムチ、もやし、にら きゅうり、キャベツ、にんじん ねぎ、はくさい	642 kcal 23.2 g 20.0 g
17水	ごはん	○	さばのぶなかぼし キャベツのピリからあえ ★ほうとう	さば文化干し、豚肉 油揚げ、牛乳、みそ	米、ほうとううどん	にんじん、キャベツ、きゅうり はくさい、だいこん、ねぎ かぼちゃ	700 kcal 29.1 g 28.9 g
18木	ミートソーススパゲティー 6-3	○	カラフルサラダ	豚ひき肉、粉チーズ 牛乳	バター、スパゲティー オリーブ油、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱 トマト、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン	618 kcal 24.6 g 21.9 g
19金	ごはん	○	ぶたバラともやしのねぎしおいため だいこんとツナサラダ みそじる	豚肉、ツナ缶、わかめ 牛乳、みそ	米、じゃがいも	玉葱、もやし、にんにく、ねぎ レモン(果汁)、だいこん にんじん、きゅうり	694 kcal 28.3 g 24.9 g
22月	ハヤシライス	○	カミカミサラダ アロエヨーグルト	豚肉、ツナ缶 ヨーグルト、牛乳	バター、米、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、マッシュルーム セロリ、グリーンピース、ごぼう だいこん、きゅうり、アロエ	690 kcal 21.7 g 23.0 g
24水	★和食の日★ ごはん	○	★さけのちゃんちゃんやき ひじきサラダ ★きりたんぼなべ	さけ、ひじき、鶏肉 油揚げ、牛乳、みそ	米、きりたんぼ	キャベツ、玉葱、にんじん しめじ、コーン缶、はくさい ごぼう、まいたけ、ねぎ しゅんぎく	690 kcal 30.7 g 17.1 g
25木	しょくパン (ミルクチョコレート)	○	チキンソテー のりしおポテト クラムチャウダー	鶏肉、あおのり、あさり はたて、牛乳 ベーコン(乳、卵なし)	食パン、小麦粉、バター ミルクチョコレート オリーブ油、じゃがいも	にんにく、レモン(果汁) にんじん、玉葱、パセリ	630 kcal 25.5 g 29.2 g
26金	ごはん	ジョア マスカット	すきやきふうに きりぼしだいこんのサラダ	豚肉、焼き豆腐	米、しらたき、焼き麩	玉葱、はくさい、しめじ、ねぎ きゅうり、切干しだいこん にんじん	600 kcal 24.6 g 12.0 g
29月	★ワンダフル給食★ とりにくのチリソースどん	○	くらげときゅうりのごまあえ はるさめスープ	鶏肉、くらげ、牛乳 ロースハム(乳、卵なし)	米、ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、はくさい ヤングコーン、玉葱、にら、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん 干し椎茸、チンゲン菜	700 kcal 26.4 g 23.6 g
30火	はつがげんまいごはん (ふりかけ)	○	ぶたのかくに みそじる	豚肉、うずら卵水煮 わかめ、油揚げ、牛乳 みそ	米、発芽玄米、はちみつ ごま	しょうが、ねぎ、だいこん もやし	701 kcal 30.3 g 26.5 g

※食材料購入の都合により、献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

★：郷土料理

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれている家の人など、多くの人に支えられているからなのです。
感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずにたべるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

11月24日(水)は和食の日！！

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。