

日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー	ひとこと	
		主食	おかず（主菜・副菜）・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
1	水	サンマーめん	だいこん ^か ふう 大根の華風づけ キャラメルポテト	○	中華めん ^{こま} 油 さとう ^{こま} でんぶん ^{バター} さつまいも	牛乳 豚肉 かまぼこ	しょうが ^{にんにく} ねぎ 干しいたけ ^{たまねぎ} にら にんじん ^{もやし} はくさい だいこん	662kcal 20.5 g	2日「青森県郷土料理」 せんべい汁は食べる前にせんべいを割って汁に浸して食べます。	
2	木	ごはん	いかと ^{さいも} 里芋 ^{にもの} の煮物 せんべい汁 ^{じり} くだもの	○	米 麦 さとう さといも 油 でんぶん ^{かわらせんべい}		たけのこ ^{にんじん} さやいんげん ^{ごぼう} こまつな ^{ねぎ} りんご	620kcal 22.7 g		
6	月	チリビーンズ ごはん	はなやさい 花野菜サラダ くだもの	○	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	にんにく ^{たまねぎ} セロリー トマト ^{にんじん} パセリ カリフラワー ^{ブロッコリー} キャベツ ^{りんご} 洋なし	672kcal 21.8 g		
7	火	ごはん	さばのみそ煮 ひじき入りおひたし ^{じり} すまし汁	○	米 麦 さとう ごま油	牛乳 さば みそ ひじき 大豆 かつおぶし	しょうが ^{にんじん} もやし こまつな ^{しめじ} だいこん ねぎ ^{ほうれんそう}	584kcal 25.7 g	8日「いい歯の日」 いい歯の日にちなんだ献立です。よくかんで食べよう。	
8	水	カレーうどん	ごぼうと大豆 ^{だいず} の甘辛揚げ ^{あまからあ} 野菜 ^{やさい} のごま酢あえ	○	うどん 油 さとう ^{でんぶん} こめこ ^{こま}	牛乳 大豆 豚肉 油あげ ちりめんじゃこ	にんじん ^{たまねぎ} ねぎ 干しいたけ ^{ほうれんそう} ごぼう ^{もやし} キャベツ こまつな	654kcal 27.7 g		
9	木	ジャムサンド	【ピ・ラ・ティツ】（サ・モンとヅ・カ） ^{かさや} 仕重ね焼き シソ・マツタケライト（ウイソ・スープ）	○	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	牛乳 さけ チーズ ウィンナー	ブルーベリージャム ^{にんじん} たまねぎ ^{にんにく} パセリ キャベツ ^{とうもろこし} ブロッコリー	652kcal 27.8 g		
10	金	あしたば チャーハン	トビウオシュウマイ 春雨スープ	○	米 麦 油 ごま油 さとう でんぶん ^{春雨} しゅうまいの皮	牛乳 ハム とうふ たまご とり肉 とびうお みそ 豚肉	しょうが ^{にんにく} あしたば ねぎ ^{干しいたけ} たまねぎ キャベツ ^{にんじん} たけのこ はくさい ^{こまつな}	613kcal 25.6 g	9日「フィンランド料理」 寒い地域のフィンランドならではの、からだ温まる料理です。	
11	土	おろし 豚丼	みだくさん汁 ^{じり} くだもの	○	米 麦 油 さとう ^{こま}	牛乳 豚肉 みそ	にんにく ^{たまねぎ} にんじん ねぎ ^{だいこん} ごぼう こまつな ^{みかん}	643kcal 23.7 g		
14	火	きんぴらごはん	ふろふき大根 ^{だいこん} いわしのつみれ汁 ^{じり} くだもの	○	米 麦 さつまいも さとう ^{こま} でんぶん	牛乳 とり肉 くきわかめ みそ いわし	ごぼう ^{にんじん} さやいんげん だいこん ^{しょうが} ねぎ はくさい ^{ほうれんそう} かき	612kcal 22.9 g		
15	水	きなこトースト	さつまいものクリームチュー くだもの	○	パン バター さとう 小麦粉 さつまいも	牛乳 きなこ とり肉 いんげんまめ 生クリーム	たまねぎ ^{にんじん} にんにく とうもろこし ^{しめじ} ブロッコリー ^{りんご}	641kcal 21.8 g	10日 「あしたばチャーハン」 「とびうおシュウマイ」 八丈島のあしたばととびうおを使います。	
16	木	ごはん	さかな ^や 魚のもみじ焼き ^{しり} みそ汁 じゃがいもとツナ ^{にもの} の煮物	○	米 麦 さとう マヨネーズ じゃがいも	牛乳 たら ツナ みそ わかめ	たまねぎ ^{にんじん} はくさい ^{えのきたけ} ねぎ	625kcal 25.3 g		
17	金	ごはん	おでん 野菜 ^{やさい} の酢みそあえ	○	米 麦 ごま じゃがいも さとう ちくわぶ	牛乳 こんぶ 京がんも ちくわ 揚げボール うずらたまご	にんじん ^{だいこん} キャベツ ^{こまつな}	626kcal 25.1 g		
20	月	スパゲッティ ナポリタン	こんさい 根菜チップスサラダ フルーツポンチ	○	スパゲッティ 油 さとう 米粉 さつまいも	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー 寒天	セロリー ^{にんじん} たまねぎ マッシュルーム ^{トマト} ごぼう ピーマン ^{キャベツ} こまつな パイン(缶) ^{もも(缶)} みかん(缶)	675kcal 21.6 g	17日「おでん」 東京都産の大蔵大根を使ったおでん。身も心もほっとします。	
21	火	ごはん	かか ^い ふりかけ ^け みそど ^が けら ^が とり肉じゃが ^{にく} くだもの	○	米 麦 油 ごま さとう じゃがいも ごま油	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ けずりぶし 塩こんぶ ^{みそ}	たまねぎ ^{にんじん} だいこん さやえんどう ^{キャベツ} こまつな ^{はやか}	682kcal 24.0 g		
22	水	ごはん	ほいこーろー 回鍋肉 ^{ちゅうかう} 中華風コーンスープ	○	米 麦 油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 みそ 生あげ とり肉 たまご	にんにく ^{しょうが} たまねぎ にんじん ^{干しいたけ} キャベツ ^{ピーマン} とうもろこし	687kcal 26.6 g		
24	金	ごはん	いわし ^{なんばんや} の南蛮焼き 野菜 ^{やさい} の白あえ風 ^{しら} なめこ汁 ^{じり}	○	米 麦 油 米粉 小麦粉 さとう ^{こま}	牛乳 いわし いんげんまめ みそ とうふ	しょうが ^{ねぎ} にんじん ほうれんそう ^{しめじ} なめこ	657kcal 27.7 g	20日 縦割り班給食 縦割り班で給食を食べます。	
27	月	そぼろ丼	かか ^い サラダ ^{しり} みそ汁	○	米 麦 さとう 油 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 とり肉 たまご するめ みそ わかめ	しょうが ^{にんじん} こまつな きゅうり ^{キャベツ} 切干大根 たまねぎ ^{ねぎ}	647kcal 24.2 g		
28	火	ごはん	とうふ ^{ごもく} の五目いため もやしのごま風味 ^{ふうみ} くだもの	○	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん ^{ごま}	牛乳 とり肉 えび とうふ うずらたまご	にんにく ^{しょうが} ねぎ にんじん ^{たけのこ} しめじ 干しいたけ ^{はくさい} にら もやし ^{チンゲンサイ} みかん	651kcal 28.6 g		
29	水	ジャンバラヤ	キャベツとかぶのスープ りんごケーキ	○	米 麦 油 さとう バター 小麦粉	牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン たまご ヨーグルト	にんにく ^{セロリー} たまねぎ にんじん ^{マッシュルーム} トマト とうもろこし ^{ピーマン} 赤ピーマン キャベツ ^{かぶ} りんご	689kcal 19.6 g	29日「りんごケーキ」 新宿区の姉妹都市の長野県伊那市から届いたりんごをたっぷり使ったケーキです。	
30	月	さけとわかめの ごはん	ちぐさ焼き ^や けんちん汁 ^{じり}	○	米 麦 ごま 油 さとう さいも	牛乳 さけ とり肉 ひじき たまご とうふ	にんじん ^{たけのこ} だいこん ^{ねぎ}	628kcal 28.2 g		
◎天候や学校行事等の都合により、献立の内容・変更並びに回数数の少なくなることがあります。									646kcal 24.6 g	11月分平均栄養摂取量
旬のたべもの だいこん、はくさい、ブロッコリー、さつまいも、さといも、りんご、みかん、かき、洋なし、さけ、たら、さば									640kcal 24.0 g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)

かん しゃ た

感謝して食べましょう

毎日の給食はたくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているかな？残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器をていねいにあつかうことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

こんだてを
かんがえる
ひと

ぎゅうにゅう
やさん

やおやさん

ちょうりいんさん きゅうしょくとうばん パンやさん