



実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
1 火	牛乳	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 茎わかめのきんぴら 沢煮碗	牛乳,鶏肉,くわわかめ, さつま揚げ(卵不使用), 豚肉,豆腐	米,麦,油, こんにやく,さとう, でんぷん	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たけのこ, えのきたけ,こまつな,長ねぎ	598 kcal	24.6 g
2 水	牛乳	いわしの かば焼き丼	ボイル野菜のゆかりがけ みそ汁	牛乳,いわし,米,みそ	米,麦,油,小麦粉, でんぷん,さとう, さといも	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,えのきたけ, こまつな,ゆかり,だいこん,なめこ,長ねぎ, だいこん(葉)	707	26.9
4 金	牛乳	わかめごはん	肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳,わかめ,豚肉, みそ	米,麦,油,ごま, こんにやく,じゃがいも, さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, だいこん,キャベツ,こまつな	660	21.2
7 月	牛乳	中華丼	ハンサンスー 牛乳フルーツ寒	牛乳,豚肉,いか, なると(卵不使用), うずら卵,寒天,豆乳	米,麦,油,でんぷん, ごま油,はるさめ,さとう	たまねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ, しいたけ,はくさい,チンゲンサイ,きゅうり, キャベツ,もやし,みかん缶,黄桃缶,パイ缶	663	22.7
8 火	牛乳	揚げ大豆ごはん <いい歯の日献立>	焼き鮭 お浸し 根菜のみそ汁	牛乳,大豆,あおのり, 鮭,豆腐,みそ	米,麦,油,さとう, こんにやく	にんじん,もやし,こまつな,えのきたけ, ごぼう,だいこん,たまねぎ	608	28.2
9 水	牛乳	黒砂糖パン	ポテトミートグラタン ベーコンと白菜のスー りんご	牛乳,豚レバー,豚肉, レンズまめ(乾),チーズ, ベーコン,鶏肉	黒砂糖パン,油, じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ, はくさい,こまつな,りんご	713	27.0
10 木	牛乳	ごはん 手作りふりかけ	じゃがいものそぼろ煮 油揚げのサラダ	牛乳,粉かつお, ちりめんじゃこ,鶏肉, 焼き竹輪(卵不使用), 油揚げ	米,麦,白ごま,さとう, 油,じゃがいも, こんにやく,でんぷん	しょうが,にんじん,だいこん,たまねぎ, こまつな,もやし,キャベツ	632	23.8
11 金	牛乳	長崎ちゃんぽん	海藻サラダ いもけんぴ	牛乳,豚肉,えび,いか, なると(卵不使用),わかめ, 赤とさかのり	チンポンめん,油, ラード,さとう,ごま油, 白ごま,さつまいも	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,しいたけ, もやし,キャベツ,チンゲンサイ,こまつな	645	26.9
14 月	牛乳	ごはん じゃこふりかけ	肉豆腐 野菜のごま酢浸し	牛乳,ちりめんじゃこ, かつお節,細切り塩昆布, 豚肉,豆腐	米,麦,白ごま,さとう, 油,こんにやく	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし, こまつな,キャベツ	641	27.8
15 火	牛乳	菜飯	おでん 明日葉とツナの和え物	牛乳,昆布,魚河岸揚げ, 焼き竹輪(卵不使用), 揚げボール(卵不使用), ツナ	米,麦,ごま油,白ごま, こんにやく,ちくわぶ, さとう,油	だいこん(葉),大蔵大根,あしたば,もやし, キャベツ,たまねぎ,りんご	622	23.8
16 水	牛乳	卵クッパ	チャプチェ みかん	牛乳,鶏肉,卵,豚肉	米,麦,でんぷん,油, さとう,はるさめ, ごま油,白すりごま	にんじん,たけのこ,だいこん,長ねぎ, こまつな,にんにく,しょうが,しめじ, しいたけ,たまねぎ,もやし,にら,みかん	615	24.4
17 木	牛乳	ハニートースト	チリコンカン ささ身と野菜のサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, 大豆,鶏ささ身	食パン,バター, はちみつ,油, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,ホールトマト, トマトピューレ,マッシュルーム, グリーンピース,キャベツ,だいこん,もやし	615	28.0
18 金	牛乳	黒米ごはん ★食育の日★	鮭のもみじ焼き かみかみ和え みそ汁	牛乳,さけ,いか, 焼き竹輪(卵不使用), 豆腐,米,みそ,わかめ	米,麦,黒米,白ごま, マヨネーズ,ごま油, さとう,じゃがいも	万能ねぎ,にんじん,切干大根, こまつな,もやし,たまねぎ	660	28.9
21 月	牛乳	鶏肉とめかぶの ごはん ★郷土料理(鹿児島県)★	さつま汁 さつま揚げ 白くま風ゼリー	牛乳,めかぶ,昆布,鶏肉, みそ,たら(すり身),豆腐, ちりめんじゃこ,寒天	米,さとう,油, こんにやく,さつまいも, でんぷん, 甘納豆(あずき)	しょうが,グリーンピース,ごぼう,にんじん, だいこん,たまねぎ,長ねぎ,ホールコーン, むきえだまめ,パイ缶,みかん缶	661	24.9
22 火	牛乳	けんちんうどん	ごまブロッコリー りんごケーキ	牛乳,鶏肉,油揚げ, ヨーグルト	うどん,油,こんにやく, さといも,さとう, でんぷん,白すりごま, 小麦粉,バター	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ, ブロッコリー,キャベツ,もやし,りんご	638	20.3
24 木	牛乳	ごはん ◆和食の日◆	焼き鯖 かぶの三色づけ みたくさん汁	牛乳,さば(文化干し), 花かつお,みそ,油揚げ	米,麦,油,こんにやく, じゃがいも	かぶ,かぶ(葉),にんじん,しょうが, レモン,たまねぎ,こまつな,長ねぎ	628	27.6
25 金	牛乳	パン ブルーベリージャム ★世界の料理(フィンランド)★	ロヒ・ラーティッコ シンスコン・マッカラケイト	牛乳,さけ,チーズ, ウインナー	食パン,じゃがいも, 油,バター,小麦粉	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,ホールコーン	634	26.6
26 土	発酵乳	ごぼう入り ドライカレー	コロコロサラダ お菓子な目玉焼き	ジョア,豚肉,豚レバー, レンズまめ,青大豆,寒天, 生クリーム,豆乳	米,麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ごぼう,にんじん, ホールコーン,ホールトマト,トマトピューレ, グリーンピース,キャベツ,あんず	670	22.5
29 火	牛乳	ごはん	蓮根照り焼きハンバーグ パリパリサラダ きのこ汁	牛乳,豚肉,豚レバー, 鶏肉,油揚げ	米,麦,やまといも, パン粉,でんぷん, さとう,油,ワナタンの皮	れんこん,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ, こまつな,だいこん,しめじ,えのきたけ, なめこ,長ねぎ	642	24.7
30 水	牛乳	とびうおミートスパ	わかめサラダ かりかり大豆	牛乳,ベーコン,とびうお, 鶏肉,レンズまめ,わかめ, 煎り大豆	スパゲッティ,油,さとう, ごま油,でんぷん	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ホールトマト,パセリ, もやし,キャベツ,ホールコーン	640	29.9

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

11月分 一日あたりの平均	645	25.5
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている
稲種はどれでしょう?

① ② ③

わかるかな?

ボクはイネと
いう植物の実だよ。
イネの穂にたくさんのもみが
つくよ。重さでおしぎをして
いるように見えて、「稲穂が
たれる」と言うよね。
もう一度よく絵を見て
みよう!

レベル2

Q. ごはんは、からだにとって
どんな働きをするでしょう?

①おなかの調子を整える働き
②脳やからだのエネルギーになる働き
③からだの血や肉になる働き

ボクにはたくさん栄養がつまって
いるんだよ! 特に「炭水化物」という栄養が多く
含まれていて、1杯のお茶わん(ごはん約150g)には
55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる
食べ物の中には、パンやめん、ジャガイモなどがある
けど、覚えておいたかな?

お米クイズ

こたえ
レベル1 ③
レベル2 ②