



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	木	牛乳	豚肉のうま煮丼	油揚げとキャベツのみそ汁 菊花みかん	牛乳,豚肉,けずり節,油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,油,こんにやく,さとう,でんぶん	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,はくさい,長ねぎ,キャベツ,えのきたけ,みかん	kcal 647	g 24.1
2	金	牛乳	ホットドッグ	ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳,フランクフルト,ベーコン,豚肉,白いんげん,寒天	コッペパン,さとう,油,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,にんにく,ホールトマト,パセリ,ぶどうジュース	580	22.6
5	月	牛乳	わかめごはん	生揚げの煮物 即席漬け	牛乳,わかめ,豚肉,生揚げ	米,油,こんにやく,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,かぶ,キャベツ,はくさい	663	27.7
6	火	牛乳	麦ごはん	焼き魚 野菜のからし和え かきたま汁	牛乳,さば(文化干し),豆腐,卵	精白米,米粒麦,でんぶん	にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,干しいたけ,長ねぎ,えのきたけ	633	30.6
7	水	牛乳	きんぴらドッグ	ワンタンスープ ポリポリ大豆の青のり味	牛乳,豚肉,大豆,チーズ,鶏肉,あおのり	コッペパン,油,さとう,ごま油,ワンタン,小麦粉,でんぶん	ごぼう,にんじん,もやし,キャベツ,ゆでたけのこ,干しいたけ,しょうが,こまつな	582	28.8
8	木	牛乳	★しんじゅく野菜の日★ ☆いい歯の日☆ 小松菜ピジンバ	チンゲンサイのスープ ごぼうのからあげ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,麦,油,さとう,ごま油,でんぶん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,たまねぎ,チンゲンサイ,ごぼう	633	22.7
9	金	牛乳	秋のクリーム スパゲティ	海藻サラダ ゆうやけゼリー	牛乳,さけ,生クリーム,海藻,寒天	スパゲッティ,オリーブ油,バター,油,小麦粉,さとう	セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,えのきたけ,にんにく,ほうれんそう,もやし,キャベツ,ホールコーン,オレンジジュース	605	25.7
12	月	牛乳	高野豆腐の卵とじ丼	みそ汁 野菜のおかか和え	牛乳,けずり節,鶏肉,高野豆腐,卵,油揚げ,みそ,わかめ,粉かつお	米,麦,さとう,じゃがいも	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,もやし,ほうれんそう,まいたけ	605	25.0
13	火	牛乳	☆世界の料理(ポーランド)☆ ポランチキ風揚げパン	ポーランド風きのこスープ クファシヨナ風漬物	牛乳,鶏肉,チーズ	油,丸パン,じゃがいも	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,しめじ,マッシュルーム,かぶ,キャベツ	548	21.3
14	水	牛乳	森のカレーライス	レモンドレッシングサラダ 柿	牛乳,鶏肉,チーズ	米,麦,バター,油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,エリンギ,ホールトマト,レモン,キャベツ,もやし,こまつな,かき	704	21.3
15	木	牛乳	鶏ごぼうごはん	とびうおのつみれ汁 切干大根の和え物	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏肉,とびうおすり身,卵,みそ,豆腐	米,油,さとう,でんぶん,ごま油	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,さやえんどう,にら,しょうが,長ねぎ,はくさい,こまつな,切干大根,ほうれんそう,もやし	566	23.8
16	金	牛乳	高菜チャーハン	わかめスープ スパイシーポテト	牛乳,ハム,卵,豚肉,わかめ,豆腐	米,油,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,たかな漬,長ねぎ	685	21.7
19	月	牛乳	☆食育の日☆ 東京都檜原村の まいたけごはん	かぼちゃのそぼろ煮 野菜のゆかり和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉,豚レバー	米,油,さとう,じゃがいも,でんぶん	まいたけ,にんじん,さやえんどう,しょうが,干しいたけ,たまねぎ,かぼちゃ,グリーンピース,もやし,キャベツ,こまつな,ゆかり	650	24.2
20	火	牛乳	チキンライス	ポテトオムレツ キャベツスープ	牛乳,鶏肉,ハム,卵	米,バター,油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,ほうれんそう,にんにく,セロリー,キャベツ	692	27.6
21	木	牛乳	わかめ豚肉うどん	竹輪のいそべ揚げ もやしときゅうりの和え物	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,焼き竹輪,あおのり,けずり節	うどん,油,さとう,小麦粉,でんぶん	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,きゅうり,もやし	586	26.1
22	水	牛乳	アップルトースト	コーンシチュー りんご 【長野県伊那市より提供】	牛乳,鶏肉,生クリーム	食パン,バター,グラニュー糖,油,小麦粉,じゃがいも	りんご,たまねぎ,にんじん,にんにく,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	616	19.6
22	金	牛乳	ごはん	鱈の西京焼き かぶの三色漬け みたくさん汁	牛乳,さわら,みそ,花かつお,油揚げ	米,油,さとう,白ごま,こんにやく,じゃがいも	しょうが,かぶ,にんじん,レモン,たまねぎ,こまつな,長ねぎ	587	23.3
27	火	牛乳	☆郷土料理(奈良県)☆ 奈良茶飯	黒米いが蒸し 飛鳥汁	牛乳,豚肉,卵,みそ	米,麦,でんぶん,さとう,もち米,黒米,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,こまつな	588	20.9
28	水	牛乳	サーモンフライサンド	コーンスープ まめまめサラダ	牛乳,さけ,大豆	丸パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,でんぶん,さとう,油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,クリームコーン,こまつな,えだまめ	610	29.1
29	木	牛乳	やきそば	にらたまスープ ひよこまめのサラダ	牛乳,豚肉,あおのり,鶏肉,卵,ひよこまめ	油,中華めん,油,でんぶん,さとう	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,キャベツ,もやし,しょうが,にら,さやいんげん	624	23.2
30	金	牛乳	五穀ごはん	カレー肉じゃが 野菜の梅おかか和え	牛乳,あずき,大豆,豚肉,高野豆腐,けずり節	米,もち米,麦,きび,油,こんにやく,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,さやえんどう,ねり梅,もやし,キャベツ,きゅうり	683	26.6

◎ 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

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準



秋庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。
 家々が本格的にいよいよ秋の味を味わって体力をつけ、風邪をひかないようぶな体をつくりましょう。
 さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。
 今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。

日本の食文化 **和食** の特徴

