

実施日	日 曜	献 立 名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	カレーライス 海藻サラダ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 芽ひじき 海藻ミックス	米 麦 油 バター さとう 小麦粉 はちみつ じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな みかん	663	19.8
5	火	ゆかりごはん 肉豆腐 もやしとわかめのごま浸し 牛乳	牛乳 豚肉 押し豆腐 生わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう 白ごま	ゆかり にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん もやし キャベツ	594	24.5
6	水	【ふれあい給食 5年生】 きのこのクリームスパゲティ キャラットソースサラダ りんご 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう	セロリー にんじん たまねぎ しめじ もやし マッシュルーム缶 まいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ きゅうり りんご ホールコーン	626	23.1
7	木	キムチチャーハン 五目スープ ワンタンのパリパリサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 さとう ワンタンの皮 白ごま 白すりごま マロニー	にんじん ピーマン もやし きゅうり キャベツ 白菜キムチ しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干しいたけ こまつな	586	22.6
8	金	【いい歯の日】 揚げ大豆ごはん 焼きししゃも お浸し さつま汁 牛乳	牛乳 大豆 あおのり ししゃも 鶏肉 みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく さつまいも	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 長ねぎ	606	25.4
11	月	ごはん 和風ハンバーグきのこソース ごまブロッコリー みそ汁 牛乳	牛乳 押し豆腐 豚肉 ひじき 豆乳 油揚げ みそ	米 油 パン粉 さとう でんぷん 白すりごま	たまねぎ しめじ 生しいたけ えのきたけ ブロッコリー キャベツ はくさい にんじん 長ねぎ こまつな	607	24.6
12	火	けんちんうどん 竹輪のいそべ揚げ かみかみあえ 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 あおのり さきいか ちりめんじゃこ	冷凍細うどん 油 ごま油 さといも さとう 小麦粉 でんぷん 白ごま	にんじん だいこん 長ねぎ 切干し大根 こまつな もやし	619	27.4
13	水	中華丼 わかめスープ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 いか なんと うずら卵 豆腐 生わかめ	米 麦 油 でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ えのきたけ こまつな 長ねぎ みかん	586	23.7
14	木	フィッシュバーガー アップルゼリー 白菜のクリームスープ 牛乳	牛乳 メルルーサ 豚肉 生クリーム ベーコン 粉寒天	粕パン 油 小麦粉 パン粉 バター さとう	にんじん たまねぎ にんにく はくさい パセリ りんごジュース	611	27.1
15	金	鮭ご飯 里芋のうま煮 みそドレサラダ 牛乳	牛乳 塩だけ 刻みのり 鶏肉 焼き竹輪 みそ	米 麦 白ごま 油 こんにゃく さといも さとう でんぷん ごま油	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	651	26.0
18	月	もみじごはん さばの文化干し ひじきの五目煮 みだくさん汁 牛乳	牛乳 油揚げ さば 芽ひじき 大豆 鶏肉 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう さつまいも	にんじん れんこん たまねぎ だいこん こまつな 長ねぎ	659	29.9
19	火	【リクエスト給食 2年生】 【食育指導の日】 きなこ揚げパン じゃこサラダ 牛乳 にらたまスープ レモンカッシュゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 卵 粉寒天	油 ミルクパン さとう 白ごま ごま油 でんぷん	にんじん もやし キャベツ こまつな しょうが にら レモン	653	24.7
20	水	ごはん 家常豆腐 ナムル 牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし こまつな	610	24.4
21	木	【伊那市からの贈り物 りんご】 木の葉丼 ツナと野菜のあえもの りんご 牛乳	牛乳 かまぼこ 生揚げ 卵 ツナ缶	米 麦 こんにゃく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな りんご	609	22.9
22	金	タンメン 肉団子のもち米蒸し ホワイトゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 でんぷん もち米 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ みかん缶 もやし	611	27.7
23	土	チキンンドリア 白菜のスープ ポテトとひよこ豆のサラダ 牛乳	牛乳 豆乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ひよこめめ ベーコン	米 麦 バター 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	セロリー たまねぎ しめじ にんじん こまつな キャベツ にんにく はくさい パセリ	639	20.5
26	火	【開校記念日お祝い給食】 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のからしあえ すまし汁 牛乳	牛乳 ささげ 鶏肉 生わかめ	米 もち米 黒ごま 油 でんぷん さとう	しょうが キャベツ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ にんじん	657	26.6
27	水	4年生オリジナルピザトースト ポトフ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 フランクフルト 粉寒天	食パン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 かぶ ホールコーン ピーマン セロリー にんじん キャベツ パセリ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	636	24.3
28	木	【郷土料理 佐賀県】 高菜めし いかシュウマイ だぶじる 牛乳	牛乳 いか 鶏肉 生揚げ	米 麦 ごま油 さとう 白ごま でんぷん 油 こんにゃく さといも しゅうまいの皮	たかな漬 干しいたけ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう	629	27.6
29	金	とりごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き ミネストローネ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも マカロニ	しょうが ごぼう にんじん ホールコーン さやいんげん たまねぎ にんにく セロリー ホールのトマト パセリ	603	21.4
◎学校行事や食材費等の都合により、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	623 24.7
◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0



11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきますように。



感謝の心を大切に

「いただきます」
「ごちそうさま」

11月24日「和食の日」
いいにほんしょく

和食の日は、日本の伝統的な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。

* 11月の給食費の引き落としは、11月8日(金)です。