



日	曜	牛乳	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
1	火	○	わかめご飯	肉豆腐、 みそドレサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、 豚肉、豆腐、みそ	米、麦、油、ごま、こんにやく、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	661 kcal 30.5 g
2	水	○	ホイコーロー丼	卵なしパンサンスー	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、干しし いたけ、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、 きゅうり、もやし	616 kcal 23.1 g
4	金	○	グリーンえびチャーハン グリーンアドベンチャー	真珠蒸し 青菜のスープ	牛乳、ロースハム、えび、鶏肉、大 豆、豚肉、豆腐	米、麦、油、ごま油、片栗粉、さ とう、もち米	ほうれんそう、しょうが、にんにく、た まねぎ、長ねぎ、とうもろこし、干しし いたけ、グリーンピース、にんじん、キャ ベツ、こまつな	617 kcal 27.6 g
7	月	○	パインパン	かぼちゃのクリームシチュー キャロットソースサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム	パインパン、油、バター、小麦粉、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、とうも ろこし、クリームコーン、かぼちゃ、パ セリ、きゅうり、もやし、キャベツ	652 kcal 24.3 g
8	火	○	ごぼうの胡麻ダレ丼	鶏ささみのスープ	牛乳、竹輪、鶏肉、豆腐	米、麦、片栗粉、油、こんにやく、 さとう、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、しょうが、とうがら し、にんにく、たまねぎ、チンゲンサイ	661 kcal 25.3 g
いい歯の日給食 (11/8)								
9	水	○	アジア混ぜそば	豆のサラダ かき	牛乳、豚肉、青大豆、いんげんま め、ツナ	米、麦、さとう、油、オリーブ油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、干しいたけ、さやいん げん、赤パプリカ、黄パプリカ、セロ リ、キャベツ、パセリ、かき	614 kcal 24.2 g
10	木	○	さつまいもご飯	いかの甘辛揚げ 小松菜ともやしのお浸し いなか汁	牛乳、いか、大豆、豆腐、油揚げ	米、さつまいも、油、片栗粉、さ とう、こんにやく、さといも	しょうが、にんじん、もやし、こまつ な、ごぼう、だいこん	599 kcal 26.1 g
11	金	○	ひるぜん焼きそば	肉みそ蒸しパン ザーサイスープ	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	中華めん、油、ごま、小麦粉、さ とう、片栗粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もや し、にら、りんご、しょうが、にんにく、 きくらげ、ザーサイ、長ねぎ、ほうれん そう	634 kcal 28.8 g
◎岡山県料理								
14	月	○	コロッケサンド	青菜とコーンのソテー キャベツとかぶのスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉	ショートニングパン、油、じゃがい も、ポテトフレーク、小麦粉、 パン粉、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲ ンサイ、ほうれんそう、とうもろこし、 セロリ、にんにく、かぶ	685 kcal 25.2 g
15	火	○	ゆかりご飯	高野豆腐と野菜のうま煮 野菜の胡麻和え	牛乳、鶏肉、昆布、高野豆腐	米、麦、油、こんにやく、じゃがい も、さとう、ごま	ゆかり、ごぼう、にんじん、さやいんげ ん、もやし、こまつな	589 kcal 23.4 g
16	水	○	サンマーメン	へらへら団子	牛乳、豚肉、あずき	ラーメン、油、片栗粉、ごま油、さ とう、小麦粉、白玉粉	にんにく、しょうが、にんじん、もや し、長ねぎ、キャベツ	586 kcal 16.5 g
◎郷土料理 (神奈川県)								
17	木	○	メニューは開校記念集会で発表します 開校100周年 好きな給食アンケート	牛乳、豚肉、豆乳、ひよこまめ、寒 天	米、麦、油、じゃがいも、はちみ つ、はるさめ、ごま油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょう が、キャベツ、もやし、きゅうり、レモ ン	710 kcal 22.3 g	
18	金	○	麦ご飯	鶏肉のから揚げ 和風おろしドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳、鶏肉、豚肉	米、麦、油、片栗粉、さとう、さ といも	しょうが、にんにく、キャベツ、もや し、こまつな、にんじん、だいこん、た まねぎ、干しいたけ、長ねぎ	659 kcal 25.5 g
21	月	○	ミルクココア揚げパン	豆のトマトシチュー フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、いんげんまめ、大豆、 プレーンヨーグルト	油、ショートニングパン、砂糖、 油、じゃがいも、バター、小麦粉、 さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、黄 桃缶、パイン缶、みかん缶	689 kcal 21.0 g
3年生 リクエスト給食								
22	火	○	リジビジ	ソーセージ クヌーデル カルトッフェル・ズッパ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、鶏 肉	米、オリーブ油、乳不使用マ加里 ン、じゃがいも、油、ポテトフレー ク	たまねぎ、グリーンピース、パセリ、にん じんにんにく、にんじん、長ねぎ、パセリ	746 kcal 22.9 g
◎世界の料理 (ドイツ)								
24	木	○	黒米入り五穀ごはん	ミナミカゴカマスの香味焼き ひじき煮 豚汁	牛乳、ミナミカゴカマス、みそ、 ひじき、大豆、油揚げ、豚肉、み そ、豆腐	米、麦、あわ、きび、黒米、ごま油、 油、こんにやく、さとう	しょうが、長ねぎ、ごぼう、干しいた け、にんじん、れんこん、だいこん、た まねぎ	588 kcal 30.0 g
和食の日								
25	金	○	ご飯	おでん 高野豆腐とキャベツの胡麻ダレがけ	牛乳、昆布、つみれ、京がんと、揚 げボール、竹輪	米、さとう、こんにやく、ちくわ ぶ、じゃがいも、油、片栗粉、ごま 油、ごま	にんじん、だいこん、キャベツ、にんに く、しょうが	607 kcal 23.5 g
28	月	○	黒砂糖パン	ほうれん草のグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、豆 腐	黒砂糖パン、油、バター、小麦粉、 じゃがいも、片栗粉	にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、とうも ろこし、ほうれんそう、にんじん、干し しいたけ、はくさい、こまつな	678 kcal 28.3 g
29	火	○	麦ご飯	さばのみそ煮、五目きんぴら かぶと油揚げのみそ汁 グレープゼリー	牛乳、さば、みそ、さつま揚げ、油 揚げ、わかめ、寒天	米、麦、さとう、油、こんにやく	長ねぎ、しょうが、ごぼう、れんこん、 にんじん、さやいんげん、たまねぎ、か ぶ、こまつな、ぶどうジュース	651 kcal 27.3 g
お誕生給食								
30	水	○	ほうとう	野菜チップス 西洋なし	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	ほうとう麺、油、さつまいも、 じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、たまね ぎ、かぼちゃ、長ねぎ、ごぼう、れんこ ん、西洋なし	608 kcal 23.7 g
◎郷土料理 (山梨県)								

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

11月23日は「勤労感謝の日」

「ごちそうさま」とは

11月分 一日あたりの平均	644	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



ごちそうさまの「ちそう(馳走)」とは、走り回るという意味です。昔は、お客様が来ると、その家の人たちは海や山まで食べ物を探しに行き、おもてなしをする準備をしなければなりません。 「ごちそうさま」は、「私のために、走り回ってくださってありがとう」という感謝の気持ちから生まれた言葉です。給食に限らず、みなさんが毎日食事できるのは様々な人の協力があるからです。 そうしたすべての人に「ありがとう」という気持ちを込めてあいさつをしましょう。