



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	水	○	麦ご飯 サクサクみそ豆	肉じゃがが煮 野菜のからし和え	牛乳, 大豆, 高野豆腐, みそ, 豚肉	米, 麦, 片栗粉, さとう, 油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし	656 kcal 26.0 g
2日のグリーンアドベンチャーが雨天中止の場合は、10日(グリーンアドベンチャー予備日)に提供予定の「乾物のみそ汁」が替わりに提供されます。								
2	木	乳発酵飲料	わかめごはん グリーンアドベンチャー	鶏肉のから揚げ カレーきんぴら 菊花みかん お弁当給食&3年生リスト給食	乳発酵飲料, ちりめんじゃこ, わかめ, 鶏肉, さつま揚げ	米, 麦, 油, ごま, 片栗粉, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, さやいんげん, みかん	636 kcal 25.2 g
6	月	○	サンマーマン	シラス入り和風サラダ 石垣だんご 郷土料理(神奈川県)	牛乳, 豚肉, しらす干し	ラーメン, 油, 片栗粉, ごま油, さとう, さつまいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, 長ねぎ, キャベツ, だいこん	600 kcal 17.4 g
7	火	○	麦ご飯 いい歯の日給食(11/8)	厚揚げのカレー炒め 野菜のごま和え 骨太みそ汁	牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ, ベーコン, みそ, 豆乳	米, 麦, 油, さとう, ごま油, 片栗粉, ごま, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, グリンピース, キャベツ, もやし, こまつな	615 kcal 25.3 g
8	水	○	黒砂糖パン	かぼちゃと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, 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, ほうれん草, にんじん, 干しいたけ, はくさい, こまつな	626 kcal 26.8 g
9	木	○	米粉ハヤシライス	フレンチサラダ	牛乳, 豚肉, 豆乳	米, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, もやし, キャベツ, とうもろこし	629 kcal 20.8 g
10	金	○	さつまいもごはん	さばのピリ辛焼き 切干大根の煮付 乾物のみそ汁 菊花みかん	牛乳, さば, 豚肉, 油揚げ, 高野豆腐, わかめ, みそ	米, 麦, さつまいも, 黒ごま, さとう, ごま油, 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 切干大根, にんじん, さやいんげん, みかん	603 kcal 26.2 g
13	月	○	シンガポールチキンライス	キャロットソースサラダ 冬瓜のスープ 世界の料理(シンガポール)	牛乳, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, さとう, 片栗粉, ごま油, 油, はるさめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ, とうもろこし, とうがん, 干しいたけ, こまつな	595 kcal 22.7 g
14	火	○	ほうとう	ジャンボぎょうざ 水信玄もち 郷土料理(山梨県)	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, 豚肉, アガー, きな粉	ほうとう麺, 油, ごま油, ぎょうざの皮, 小麦粉, さとう, 黒砂糖	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, たまねぎ, かぼちゃ, 長ねぎ, キャベツ, たら, しょうが, にんにく	689 kcal 28.0 g
15	水	○	マーボー豆腐丼	元気サラダ	牛乳, 豚肉, 豚ひき肉, みそ, 豆腐, ハム, 昆布, 糸削り	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, たら, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, トマト	607 kcal 25.8 g
16	木	○	伊那のご飯 伊那市から届いたお米 開校記念給食(11/26)	さわらの西京焼き 豆の紅白甘露 お祝い豚汁	牛乳, さわら, 西京味噌, いんげんまめ, 豚肉, 豆腐, なた, みそ	米, さとう, さともいも, 油, こんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	654 kcal 30.9 g
17	金	○	ミルクココア揚げパン	スパイシー肉だんごと白菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 豆腐, プレーンヨーグルト	油, ショートニングパン, さとう, 片栗粉, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, にんじん, はくさい, こまつな, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	590 kcal 21.6 g
20	月	○	チキンライス	ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナ, 豚肉	米, 麦, 油, 片栗粉, さとう	トマトジュース, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, もやし, きゅうり, とうもろこし, レモン, セロリ, キャベツ, にんにく, こまつな	609 kcal 24.9 g
21	火	○	ソース焼きうどん	肉みそ蒸しパン ザーサイスープ	牛乳, 豚肉, あおのり, みそ, 鶏肉, 豆腐	うどん, 油, 小麦粉, さとう, 片栗粉, ごま油	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, しょうが, にんにく, きくらげ, ザーサイ, 長ねぎ, ほうれん草	612 kcal 28.3 g
22	水	○	アジアンそぼろご飯	野菜のスイートチリソース 米粉のアップルクランブル	牛乳, 豚肉	米, 麦, さとう, 油, ごま油, 乳不使用マーガリン	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, こまつな, キャベツ, もやし, トマト, レモン, ほうれん草	673 kcal 19.9 g
24	金	○	麦ご飯 和食の日給食	鶏レバーのパーベキューソース 花野菜のごま酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳, 鶏レバー, みそ	米, 麦, 油, 片栗粉, さとう, ごま油, ごま油, じゃがいも	しょうが, りんご, レモン, にんじん, カリフラワー, プロッコリー, キャベツ, たまねぎ, こまつな	647 kcal 23.6 g
27	月	○	コッペパン	真ホッकेのフライ ポイル野菜 ミネストローネ	牛乳, 真ほっけ, ベーコン, 豚肉	コッペパン, 小麦粉, パン粉, さとう, 油, じゃがいも	キャベツ, こまつな, にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールトマト, パセリ	678 kcal 31.7 g
28	火	○	麦ご飯	ひじきのふりかけ 肉どうふ みそドレサラダ	牛乳, ひじき, かつお, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, 油, さとう, ごま, こんにゃく, 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	653 kcal 27.7 g
29	水	○	スパゲッティナポリタン	コールスローサラダ コーンチャウダー	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, 生クリーム	スパゲッティ, バター, 油, オリーブ油, さとう, 小麦粉, じゃがいも	セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんにく, レモン, パセリ	617 kcal 26.7 g
30	木	○	吹き寄せおこわ お誕生給食(11月)	ふるふき大根 けんちん汁 さつま芋と米粉の豆腐マフィン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 豆腐, 豆乳	米, もち米, さとう, ごま油, こんにゃく, さつまいも, 乳不使用マーガリン	にんじん, 干しいたけ, ぶなしめじ, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	659 kcal 22.4 g

※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	632	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が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。