



ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
			＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞			
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
1 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		635 28.9		
	わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ				
	トンクドゥフ		さとう・でんぷん・ごまあぶらあぶら	なまあげ・ぶたにく			にんじん・ほししいたけ さやいんげん・しょうが	なまあげ
	ちゅうかコーンスープ		でんぷん	たまご・とうふ			とうもろこし・たまねぎ・えのき はねぎ	とうふ・たまご
	かたぬきチーズ			チーズ				チーズ
2 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		654 27.8		
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		く	さとう	とりにく・たまご			ほししいたけ・たまねぎ・にんじん グリーンピース	たまご
	みそしる			みそ・あぶらあげ			はくさい・ごぼう・えのき・ねぶか	あぶらあげ
ミルクプリン		さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク			ぎゅうにゅう スキムミルク		
4 (木)	おはなし ランチメニュー			ぎゅうにゅう		605 24.0		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ホキのこめこおちゃフライ (ごまソース)		こめこ・あぶら・ごま・さとう	ホキ			せんちゃ	ホキ
	おひたし		さとう				こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし	
★さつまじる		いもほりやま	さつまいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	あぶらあげ	
5 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		609 21.3		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボーだいこん		ごまあぶら・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく・みそ			だいこん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ にんにく・しょうが	たけのこ
	かいそういりサラダ		こんにゃく・さとう・ごまあぶら	くさわかめ・ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
おこめdeガトーショコラ		こめこ・ココア・さとう・あぶら でんぷん	とうにゅう			とうにゅう		
8 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		564 26.2		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ちくぜんに		こんにゃく・さとう・あぶら	とりにく・ちくわ			れんこん・にんじん・ほししいたけ たけのこ・ごぼう・さやいんげん	ちくわ たけのこ
	みそしる			わかめ・あぶらあげ・みそ			はくさい・こまつな	あぶらあげ
しずおかけんさんなっとう			なっとう			なっとう		
9 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		677 26.1		
	チキンドリア	キャロットライス	こめ・むぎ				にんじん	
		ドリア	あぶら・こむぎこ・さとう	とりにく・こなチーズ ぎゅうにゅう・チーズ			こまつな・たまねぎ マッシュルーム・とうもろこし	ぎゅうにゅう チーズ
	ミネストローネ		じゃがいも・マカロニ	だいず・ベーコン			たまねぎ・セロリ・パセリ トマト(かんづめ)・トマトピューレ	だいず トマト
みかんゼリー		さとう			みかんかじゅう			
10 (水)	おはなし ランチメニュー			ぎゅうにゅう		662 26.2		
	ちゅうかめん		こむぎこ					
	★みそラーメン	ラーメンスープ	ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ			キャベツ・たまねぎ・たけのこ にんじん・とうもろこし・はねぎ しょうが・にんにく	たけのこ
		ぎょうざ	こまつたさんの ラーメン	こむぎこ・でんぷん・さとう	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
やさしいチップス		あぶら			ごぼう・れんこん			
11 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		556 27.9		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのちゃんちゃんやき		あぶら・さとう	さけ・みそ			キャベツ・にんじん・ピーマン ねぶか・とうもろこし	さけ
	つくねじる		さといも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく・あぶらあげ・わかめ			はくさい・ごぼう・にんじん・しめじ たまねぎ・れんこん・はねぎ	あぶらあげ
ミニトマト					ミニトマト	ミニトマト		
12 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		595 28.9		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため		さとう・あぶら	ぶたにく			たまねぎ・パセリ	
	こふきいも		じゃがいも				たまねぎ・にんじん キャベツ・えのき	
やさしいスープ			ベーコン					
のりのつくだに		さとう・でんぷん	のり					
15 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		674 26.6		
	にしよくだん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ツナそぼろ	あぶら・さとう	まぐろ・とりにく			たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	まぐろ
		いりたまご	あぶら・さとう	たまご				たまご
みそしる		じゃがいも	あぶらあげ・みそ		こまつな・たまねぎ	あぶらあげ		
パインゼリー		さとう			パイン(かんづめ)			
16 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		586 21.1		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	だいこんのそぼろに		さとう・でんぷん	とりにく			だいこん・にんじん・さやいんげん	
	ミックスかりんとう		さつまいも・ごま・あぶら・さとう	だいず				だいず
	すましじる			とうふ・かまぼこ			えのき・はねぎ	とうふ かまぼこ
かつおぶりかけ		ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし			かつおぶし いわしぶし		

ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
			<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>			
17 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		623 25.1		
	ごもくたきこみごはん		こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん			
	ししゃものたつたあげ		こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	ししゃも				ししゃも
	きりほしだいこんのごまあえ		ごま・さとう	まぐろ	きりほしだいこん・こまつな にんじん			まぐろ
	みそしる		じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ			あぶらあげ
おはなし ランチメニュー 18 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		643 23.9		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ハンバーグ		さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが			
	ごまソース		ごま・さとう		トマト・トマトピューレ			トマト
	★ポテトサラダ	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ さとう	ハム	にんじん・きゅうり・とうもろこし			マヨネーズ
きのこのスープ			ベーコン	たまねぎ・エリンギ・しめじ えのき・はねぎ				
19 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		640 26.9		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さわらとだいのこうみあえ		じゃがいも・ごまあぶら・あぶら さとう・でんぷん	さわら・だいず	にら・しょうが			さわら だいず
	くきわかめのきんぴら		ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			さつまあげ
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ			とうふ あぶらあげ
わしよくのひ こんだて 22 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		640 31.0		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さばのしょうがに		さとう	さば	しょうが			さば
	ごもくまめ		こんにゃく・さとう	だいず・あぶらあげ・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース			だいず・あぶらあげ ちくわ
	とんじる		じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ			とうふ
24 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		538 20.0		
	チョコカール		こむぎこ・チョコレート さとう・あぶら (大豆油)	たまご・スキムミルク				大豆油・たまご スキムミルク
	じゃがいもとウィンナーのトマトに		バター・こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにく・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・トマトかんづめ グリーンピース			バター トマトかんづめ
	ビーンズサラダ		ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・えだまめ			だいず
おはなし ランチメニュー 25 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		549 18.4		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	★かんしょみしまコロッケ		さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ				とうにゅう だいずこ
	エリンギソテー	たべもんどう	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・にんじん			
	かきたまみそしる			たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ			たまご
かこうござかな		ごま・さとう	かたくちいわし			かたくちいわし		
26 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		660 31.0		
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく			
	ぶくじんづけ		さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが			
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
	げんきヨーグルト			ヨーグルト				ヨーグルト
29 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		531 19.9		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	にこみおでん	おでん うずらのたまご	さといも・こんにゃく・さとう	ちくわ・さつまあげ こんぶ	だいこん			ちくわ さつまあげ うずらのたまご
	ツナサラダ		あぶら・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			まぐろ
	ラフランスゼリー		さとう		ラフランスかじゅう			
30 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		592 24.4		
	さけピラフ		こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム			バター・さけ
	ほうれんそうのごまドレッシング		ごま・あぶら・さとう	ハム	ほうれんそう・キャベツ			
	あきあじシチュー		さつまいも・こむぎこ・バター あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース			バター・こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク
	ミニトマト				ミニトマト			ミニトマト



おはなし

ランチメニュー

11月は読書月間にあわせて、絵本や物語にでてくる食べものが給食に

登場します！お楽しみに♪ (マークがついています。)

- ★ 4日(木) さつま汁 【いもほりやま】
- ★ 10日(水) みそらーめん 【こまつたさんのラーメン】
- ★ 18日(木) ポテトサラダ 【ポテトサラダ】
- ★ 25日(木) かんしょコロッケ 【たべもんどう】

お知らせ

★11月1・2日(予備日4・5日)は、5年生は自然教室です。



11月24日は「和食の日」

秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で行われます。

日本の食文化にとって大切な時期である秋の日に、「和食」文化の大切さについて考えてほしい、そのような願いをこめて11月24日を「いい日本食」「和食の日」に制定しました。



和食を未来につなぐのは私たちです！
みんなで和食のことを勉強して、その素晴らしさを多くの人に伝えていきましょう！

