



11月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんにく・ふるね マッシュルーム・トマトピューレ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
かこうこざかな	ごま・さとう	こざかな			
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	ごまあぶら・ごま・さとう	さけ・だいず・みそ	はねぎ	
	くきわかめとぶたにくの いためもの	ごまあぶら	くきわかめ・ぶたにく	にんじん・こまつな・ふるね	
あきのこんさいじる	さつまいも・でんぷん	とりにく	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	しいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ りんご	
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とうふ・みそ	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン さやいんげん	
	ひじきサラダ	あぶら・さとう	ひじき	にんじん・キャベツ	
おさかなだんごじる	でんぷん・さとう	とうふ・ぎょにくすりみ・とりにゅう	えのき・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ はねぎ		
8 (月) 読書週間	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うすらのたまご	だいこん	
ごぼうサラダ	ごま・マヨネーズ・さとう		ごぼう・にんじん・きゅうり		
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	タコライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら	ぶたにく・だいず・ひよこまめ	たまねぎ・トマトピューレ・トマト	
	はくさいスープ		ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	
チョコクレープ	さとう・あぶら・こめこ ココアパウダー	とりにゅう			
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おこのみやき	こむぎこ・こめこ・あぶら・てんかす	ぶたにく	キャベツ	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ・たまねぎ	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	きびなごフライ	パンこ・ごま・こむぎこ・あぶら	きびなご		
	ナポリタン	スパゲッティ・あぶら	ベーコン	たまねぎ・トマト・ピーマン	
にくだんごのスープ	はるさめ・パンこ・でんぷん・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ		
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごま・でんぷん	とうふ・ぶたにく	チンゲンサイ・たまねぎ	
くだもの			みかん		
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのごまやき	ごまあぶら・ごま・さとう	さわら	にんにく・ふるね	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	えのき・だいこん・こまつな	
こめこdeとりにゅう プリンタルト	こめこ・さとう・ショートニング あぶら・でんぷん	とりにゅう			

☆お知らせ☆

・5日(金) 1・2年生は校外学習のため、給食はありません。

☆16日からのこんだては裏面をご覧ください

～ 読書週間献立 ～

8日から12日は、読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立に入れています。

- 8日 「たぬきのきょうしつ」 から「おでん」
- 9日 「ルルとララのわくわくクレープ」 から「クレープ」
- 10日 「八月のひかり」 から「お好み焼き」
- 11日 「スパゲッティがたべたいよう」 から「スパゲッティ」
- 12日 「パオズになったおひなさま」 から「パオズ」



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	あげパン	こむぎこ・ショートニング・さとう あぶら	だっしふんにゅう・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	まめじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ	
	みそしる		わかめ・なまあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう	さわら	にんにく・ふるね・トマトピューレ	
	おひたし わかめスープ	ごま	わかめ	こまつな・キャベツ たけのこ・にんじん・たまねぎ・だいこん	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	ビーフカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	おやかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる	さつまいも	みそ	はねぎ・だいこん・しめじ	
	フルーツゼリー	さとう		パイン・みかん	
24 (水) 和食の日 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・しめじ・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	こんにゃく・さといも・あぶら さとう	ちくわ・とりにく	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	はくさい	
	けんないさんだいずのなっとう		なっとう		
26 (金) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	さといも・こめこ・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン	
	あきあじシチュー	さつまいも・バター・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・えのき・しめじ パセリ	
29 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ウインナー	にんじん・たまねぎ	
	スクランブルエッグ	じゃがいも・あぶら・さとう	たまご	たまねぎ・グリーンピース・トマトピューレ	
	ABCスープ	アルファベットマカロニ	ベーコン	にんじん・キャベツ・セロリ・パセリ	
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	ジャージャーめん (めん)	こむぎこ			
	(く)	ごま・あぶら・ごまあぶら・さとう でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・はねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・でんぶん・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	

☆お知らせ☆

- ・25日(木) 5年生は社会科見学のため、給食はありません。
- ・26日(金) ふるさと給食の日です。
いつもより多く地場産物を使用しています。

今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

24日は「和食の日」にちなんだ和食献立を実施する予定です。だしを味わえるすまし汁を提供します。お楽しみに☆



和食について「給食だより」にものせています。ぜひ読んでみてください。



いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

和食は日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本人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、11月24日を「いい日本食」の日として制定しました。