



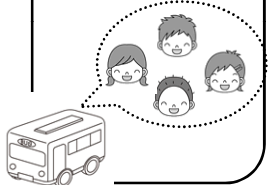
日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
4 (火)	きなこあげパン 	はっぼうさい ヨーグルトあえ	 きなこ・ぶたにく・えび・いか うずらのたまご・ヨーグルト	パン・あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	しいたけ・にんじん・たけのこ きゃべつ・たまねぎ・さやいんげん みかん・パイン・りんご・もも	631 26.6
5 (水)	コーンピラフ 	ローストチキン こまつなときのこのソテー たまごスープ・あじつきこざかな	 とりにく・ハム・たまご・とうふ わかめ・あじつきこざかな	こめ・むぎ・バター・マーガリン あぶら・でんぷん・ごま	とうもろこし・にんじん・たまねぎ パセリ・こまつな・しめじ・エリンギ グリーンピース	573 27.7
6 (木)	ごはん 	ひじきのかきあげ ごまあえ みそしる・ふりかけ	 ひじき・だいず・たまご・とうふ みそ・たまごふりかけ	こめ・むぎ・さつまいも・ごま こむぎこ・さとう	かぼちゃ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ なめこ・はねぎ	619 19.9
7 (金)	メープルロール 	ビーンズグラタン やさいスープ くだもの	 いんげんまめ・チーズ・ベーコン こなチーズ・スキムミルク	パン・バター・マーガリン マカロニ・あぶら	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん とうもろこし・キャベツ・パセリ くだもの	652 20.8
10 (月)	ミートボールカレー 	りんごサラダ ぶくじんづけ ホワイトミニ	 ミートボール・スキムミルク こなチーズ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご・キャベツ・きゅうり・パイン	661 19.3
11 (火)	ごはん 	だいこんのそぼろに みそしる・こざかなのつくだに くだもの	 とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ・こざかなのつくだに	こめ・むぎ・さといも・でんぷん	だいこん・さやいんげん・こまつな たまねぎ・くだもの	590 24.9
12 (水)	げんまいしょくパン 	ツナサラダ じゃがいもとウインナーのトマトに スライスチーズ	 ウインナー・ベーコン・ツナ スライスチーズ	パン・げんまい・じゃがいも バター・マーガリン・こむぎこ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゃべつ・きゅうり・とうもろこし	651 24.8
13 (木)	きりぼしごはん 	さけのしおやき あおなとひじきのにびたし きのこのみそしる・くだもの	 さけ・ひじき・あぶらあげ みそ・こんぶ	こめ・むぎ・ごま・あぶら	きりぼしだいこん・にんじん・しめじ・たまねぎ しいたけ・グリーンピース・こまつな・とうもろこし きゃべつ・えのきたけ・はねぎ・くだもの	575 27.0
14 (金)	ごもくラーメン 	だいがくいも ちゅうかサラダ	 ぶたにく・わかめ	めん・さつまいも・ごま・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぷん	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たけのこ・もやし・はねぎ チンゲンサイ	690 21.3
17 (月)	おやこどん 	みそしる ぎゅうゆかん	 とりにく・たまご・あぶらあげ みそ・わかめ	こめ・むぎ・さといも・さとう	しいたけ・グリーンピース・たまねぎ にんじん・はねぎ・パイン・みかん	648 23.6
18 (火)	しょくパン 	まぐろのオーロラソース やさいソテー はくさいスープ・ジャム	 まぐろ・ベーコン	パン・じゃがいも・はるさめ さとう・あぶら・ジャム	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・はくさい・パセリ	603 23.2
19 (水)	ごはん 	みそおでん こまつなとエビのあえもの かつおふりかけ・くだもの	 こんぶ・やきちくわ・さつまあげ うずらのたまご・えび・みそ かつおふりかけ	こめ・むぎ・ごま・さといも さとう・でんぷん・こんにゃく	だいこん・こまつな・キャベツ しめじ・にんじん・くだもの	617 25.6
20 (木)	さつまいもピラフ 	フレンチサラダ クリームスープ みかんゼリー	 ウインナー・とりにく・チーズ ハム・こなチーズ・スキムミルク	こめ・むぎ・さつまいも・あぶら じゃがいも・バター・マーガリン こむぎこ・さとう	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ きゅうり・とうもろこし・にんじん パセリ	643 21.2
21 (金)	ポテトミートサンド (ごまパン) 	キャベツのソテー わかめスープ くだもの	 ぶたにく・こなチーズ・わかめ さくらえびボール・たまご	パン・ごま・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・こまつな・キャベツ にんじん・とうもろこし・パセリ えのきたけ・たけのこ・くだもの	610 26.3
25 (火)	ごはん 	マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ フルーツあんじん	 ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう ごまあぶら・でんぷん・あぶら ごま	にんじん・きゅうり・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にら	678 26.3
26 (水)	ひじきごはん 	やきししゃも ごまいりにびたし とんじる・くだもの	 ひじき・とりにく・ししゃも ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・むぎ・ごま・じゃがいも こんにゃく	しいたけ・にんじん・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・だいこん とうもろこし・ごぼう・はねぎ・くだもの	581 25.8
27 (木)	アップルパン 	ほうれんそうのサラダ ビーフシチュー ミルク	 ぎゅうにく・こなチーズ スキムミルク・ハム	パン・じゃがいも・アーモンド バター・マーガリン・こむぎこ あぶら・さとう	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・トマト・グリーンピース	663 24.5
28 (金)	ごはん 	にくじゃが みそしる こんぶのつくだに・くだもの	 ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ・こんぶのつくだに	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにゃく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース えのきたけ・ほうれんそう・くだもの	619 21.7
29 (土)	ドライカレー 	フレンチサラダ ヨーグルト	 ぶたにく・だいず・こなチーズ スキムミルク・ハム ヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゃべつ・トマト・とうもろこし きゅうり	666 27.1

* 今月の給食は19回の予定です

お知らせ

11/6 (木)

6年生は修学旅行のため、給食はあり



大切な歯を守るために

心がけよう
食生活

11月8日は
いい歯の日



ホント

歯はカルシウム以外の栄養素からも
できているってホント!?

歯の形成には、カルシウムのほか、たんぱく質（基礎をつくる）、リン（カルシウムと結合し歯をつくる）、ビタミン類（歯を支える土台をつくる）などが深くかかわっています。また、かみごたえのある食物せんいは、歯ぐきを強くする上、よくかむことでだえきがたくさん分泌され、口の中の食べかすなどを落として、虫歯を予防

