



日曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー	たんぱく		
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	(kcal)	しつ (g)		
1	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう わかめラーメン ひやけたまご きゅうりとキャベツのびりからづけ	人気のあげパン	パン さとう あぶら ちゅうかめん ごま	きなこ ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく うずらたまご	にんじん ねぶかねぎ もやし とうもろこし きゅうり キャベツ	659	28.5	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーしょうゆやき ひじきのいりに こうやどうふとじゃがいものみそしる	11/3は高野豆腐の日	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ こうやどうふ	にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ	634	25.4	
4	金	こめこフオカッチャ ぎゅうにゅう あきやさいのポトフ キャラメルビーンズ オレンジ	旬を感じよう	パン こめこ でんぶん じゃがいもアーモンド ガーナッツ さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん だいこん はくさい しめじ オレンジ	655	30.7	
7	月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごぼうサラダ ちゃんこじる ヨーグルト	いい歯の日にちなんで	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ ヨーグルト のり	ごぼう きゅうり にんじん はくさい もやし ねぶかねぎ	696	25.7	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい さつまいもとだいずとこぎかなのあげに オレンジ		ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご だいず かたくちいわし	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きくらげ オレンジ	714	28.8	
9	水	しよくパン りんごジャム ぎゅうにゅう とうふグラタン たまごスープ みかん	いつもと違う豆腐料理	パン あぶら でんぶん ジャム	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン チーズ たまご とりにく だいず	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ えのきたけ みかん	655	30.2	
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー コーンとキャベツのソテー りんごアーモンドいりこぎかな	今月のカレーはシーフード	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶらアーモンド さとう りんご みずあめ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ いか えび チーズ おから ぶたにく だいず いりこ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし りんご	683	27.4	
11	金	ていえんパン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトに ジュリアンヌスープ フルーツカクテル	人気の献立	パン でんぶん じゃがいも あぶらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ もも(缶)パイン(缶)みかん(缶)	626	23.9	
14	月	むぎごはん なつとう ぎゅうにゅう はくさいとぶたにくのいためもの むしあおぼぎょうざ かきたまじる	地元の食材を知ろう	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ なつとう	はくさい ねぶかねぎ きくらげ キャベツ ゆきな たまねぎ こまつな えのきたけ	648	29.3	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さめのさいきょうやき ごまあえ ごじる みかん		ごはん さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さめ だいず あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぶかねぎ みかん	603	28.6	
16	水	🍁🍁🍁 就学時健診のため給食ありません 🍁🍁🍁					本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal・たんぱく質 21.1~32.5 g		
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいいため オレンジ	地元の食材を知ろう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レバー だいず	にんじん ねぶかねぎ いら もやし ほししいたけ しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ オレンジ	610	29.0	
18	金	コッパパン ぎゅうにゅう チリコンカン コールスロー こめこのキャロットポターージュ		パン じゃがいも あぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ おから クリーム ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ さやいんげん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	653	28.9	
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパソナー クッパふうスープ りんご	ごまをたっぷりとろう	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご わかめ	いら にんじん もやし さやえんどう だいこん ほししいたけ りんご	611	25.6	
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき こんぶのあまからに だいずのびりからいため さつまじる	和食について知ろう	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく だいず こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	595	27.0	
24	木	小バターロールパン ぎゅうにゅう きつねうどん わふうきゃべついため みかん		バター パン うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こまつな にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ さやえんどう キャベツ みかん	633	25.2	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおとひよこめとナッツのちゅうかいため もやしとチンゲンサイのスープ パナナ	中華料理	ごはん でんぶん ガーナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお だいず ひよこめめ おから ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース チンゲンサイ はくさい もやし めんま パナナ	645	27.4	
28	月	コッパパン ぎゅうにゅう うずらたまごのクリームに だいこんサラダ オレンジ	シャキシャキ大根サラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうもろこし うずらたまご とりにく チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース だいこん きゅうり レモン オレンジ	621	25.3	
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おからいりツナそぼろ とんじる りんご	食物せんいをとろう	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ おから ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ りんご	631	25.6	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ますのごまみそかけ にくじゃが きのこじる	旬を感じよう	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ます ぶたにく とりにく とうふ	にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ ねぶかねぎ だいこん	615	30.0	

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

今月のめあて 給食ができるまでを知ろう



わたしたちが毎日食べている給食には、給食室の人、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの方の手がかかっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきます。

