

日付	こんだてめい	学校行事等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる	
1 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの ミニフィッシュ	歯と口の健康週間	678 29.5 19.8 2.5	こめ こむぎこ さとう	むぎ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう たまご こおりどうふ カタクチイワシ	ちくわ ぶたにく のり	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん
2 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき さつまじる こまつなとじゃこのいためもの まんてんまめ		662 29.6 21.4 1.9	こめ ごまあぶら こんにやく	むぎ さといも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ みそ	ぶたにく とりにく かつおぶし だいず	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな にんじん ねぎ
4 (木)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう こんにやくとくきわかめきんぴら すいとん よくかむふりかけ	5年生遠足	629 23.8 16.4 2.3	こめ こんにやく さとう こむぎこ	げんまい あぶら ごま	ぎゅうにゅう くきわかめ かつおぶし	ぶたにく とりにく ちくわ	にんじん さやいんげん だいこん	ごぼう こまつな
5 (金)	シュガートースト ぎゅうにゅう やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ ヨーグルト		664 23.2 23.9 2.9	パン さとう あぶら	マーガリン ビーフン でんぶん	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ ほしいたけ ほうれんそう
8 (月)	チキンライス ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ いちごババロア ゆでやさい てづくりドレッシング		673 22 25.5 2.8	こめ マーガリン	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご	とりにく チーズ とうにゅう	たまねぎ コーン グリーンピース いちご	にんじん マッシュルーム ブロッコリー
9 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソースがけ ナムル はるさめちゅうかスープ		614 23.6 17.8 2.3	こめ でんぶん さとう はるさめ	むぎ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ハム	たら たまご	にんにく ほうれんそう にんじん もやし ねぎ こまつな	しょうが キャベツ たけのこ こまつな
10 (水)	あきのかおりのミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ゆでやさい コーンドレッシング グレープフルーツ		610 27.6 16.8 2	スパゲティ あぶら こむぎこ	オリーブオイル マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えのき しょうが ブロッコリー グレープフルーツ	エリンギ マッシュルーム トマト キャベツ
11 (木)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい たまねぎドレッシング	特別日課 チーズの日	646 20.7 18.6 2.1	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン	にんじん にんにく キャベツ もやし
12 (金)	こめこパン アプリコットジャム ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい わふうゴマドレッシング		640 25.2 23.2 1.8	こめこパン さつまいも マーガリン	ジャム こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	ぶたにく なまクリーム	にんじん パセリ キャベツ コーン	たまねぎ ほうれんそう もやし
15 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おでん はるさめサラダ あじつけのり	昆布の日	597 22.7 13.5 2.3	こめ こんにやく はるさめ ごまあぶら	むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ あじつきのり	ちくわ うずらのたまご かつおぶし	にんじん キャベツ かんぴょう	だいこん にら
16 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき からしあえ ほうれんそうのみそじる		686 29.8 25.1 2.2	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	とりにく とうふ みそ	にんじん ピーマン しょうが キャベツ ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし こまつな ほうれんそう
17 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな(ほっけ) ごまあえ どさんこじる みかん		613 26 15.3 2	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ バター	ほっけ わかめ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ コーン にんにく みかん	にんじん もやし ねぎ
18 (木)	ぎょうざめし ぎゅうにゅう メンチカツ おひたし チンゲンサイととうふのスープ	修学旅行	600 23.6 21.1 2.9	こめ あぶら	むぎ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぶたにく かつおぶし わかめ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	かんぴょう ほうれんそう にら はくさい
19 (金)	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツヨーグルト	修学旅行	674 25.7 22.4 2.7	パン ナタデココ	さとう ゼリー	ぎゅうにゅう サラミ ヨーグルト	チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん パイン もも	ピーマン にんじん こまつな もやし
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	キムチの日	597 24 16.2 1.7	こめ ごまあぶら こんにやく さとう	むぎ さといも あぶら	ぎゅうにゅう みそ ラー油	さわら ぶたにく	はくさい しょうが だいこん	にんじん にんにく
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんだうなべ なしゼリー	宮っ子 ランチ 和食の日	692 28.2 18.9 2.1	こめ ごま さといも あぶら	でんぶん ごまあぶら うどん ゼリー	ぎゅうにゅう のり とうふ あぶらあげ	モロ さけ みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう	だいこん にんじん ねぎ しいたけ
25 (木)	お弁当の日			きゅうしよくぎゅうにゅうで えいよう かんが べんどう つく 給食で牛乳が出ます。栄養やいろどりを考えて、お弁当を作りましょう！					
26 (金)	くろパン ぎゅうにゅう きのコスパゲティ ゆでやさい ごまドレッシング セノビーゼリー		641 21.9 19.5 1.9	パン スパゲティ あぶら	くろぎとう マーガリン ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン	にんじん まいたけ しめじ キャベツ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー
29 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ バンサンスウ なめこのみそじる		638 30.3 17.7 2.2	こめ でんぶん さとう あぶら	むぎ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	とりにく みそ	しょうが にんじん なめこ	キャベツ もやし ねぎ
30 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにおひたし ごもくきんぴら		615 24.3 17 2.1	こめ ごま あぶら	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ かつおぶし	いわし ぶたにく	ほうれんそう にんじん ごぼう	キャベツ もやし だいこん

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1~32.5g) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値 エネルギー 641kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.2g

《白楊高校から届けていただいた食材には、★が付いています。》 〈※ 天候や感染症等の状況により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください〉

☆☆☆☆★こんげつよてい☆☆☆☆★

- 1~5日 歯と口の健康週間
- 11日 就学時健康診断
- 24日 和食の日
- 4日 5年生遠足
- 15日 昆布の日
- 宮っ子ランチ(秋)
- 18~19日 修学旅行
- 25日 お弁当の日〔2回目〕
- 22日 キムチの日
- 29日~ 宮っ子チャレンジ

【11月の給食目標】

楽しい食事の
場を工夫しよう