



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく質 脂質 えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしきとどのえる	
17	月	むぎいりごはん ギョウにゅう	生 揚 げ の う 栄 養 を	こめ おぎ	ギョウにゅう		644 233 20.3 1.8
		ギョウザロール		こむぎこ	ぶたにく とりにく	にら ながねぎ たまねぎ	
		チャーシュー豆腐		サラダあぶら かたくりこ	なまあげ ぶたにく		
		はるさめたんたんスープ		はるさめ ごま	ぶたにく みそ	えのき はくさい にんじん ねぎ こまつな にんにく	
18	火	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ おぎ	ギョウにゅう		605 31.2 13.9 2.2
		とりにくのチーズやき		ノンエッグマヨネーズ	とりにく チーズ みそ	レモン パセリ	
		からしあえ		ごま		ほうれんそう にんじん もやし はくさい	
		いものこじる		さといも こんにゃく	とうふ みそ かつおぶし	ねぎ こまつな にんじん	
19	水	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ おぎ	ギョウにゅう		648 27.2 19.9 2.1
		しろみぎかなのチリソース		かたくりこ さとう ごまあぶら	たら	ねぎ にんにく しょうが	
		ナムル		ごま ごまあぶら		ほうれんそう にんじん キャベツ	
		ひじきとたまごのスープ		かたくりこ	ベーコン たまご とうふ	ほうれんそう にんじん	
20	木	コッペパン いちごジャム ギョウにゅう	旬 を さ わ つ お ま い も	パン ジャム	ギョウにゅう		689 25.0 22.8 2.1
		さつまいものシチュー		さつまいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	とりにく ギョウにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	
		ゆでやさい（フレンチドレッシング）				ほうれんそう キャベツ もやし コーン	
		ラフランスゼリー		ゼリー			
21	金	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ おぎ	ギョウにゅう		658 26.6 18.4 2.2
		ホイコーロー		かたくりこ さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ	
		たまごどわかめのスープ		かたくりこ	たまご わかめ	たまねぎ	
		ふりかけ			のり		
25	火	むぎいりごはん ギョウにゅう	郷 土 食 料 理	こめ おぎ	ギョウにゅう		635 30.8 13.8 2.3
		にしんのてりやき			にしん		
		おひたし				ほうれんそう にんじん もやし はくさい	
		すいとん		こむぎこ	かつおぶし ギョウにゅう	こまつな だいこん にんじん	
26	水	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ おぎ	ギョウにゅう		625 28.7 18.0 2.0
		とりにくのからあげ		からあげ	とりにく		
		いそべあえ			のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
		みそしる			とうふ みそ かつおぶし	なめこ ねぎ	
27	木	コッペパン りんごジャム ギョウにゅう	ど ん な 食 べ 物 ？	パン ジャム	ギョウにゅう		678 25.2 20.9 2.8
		やきビーフン		ビーフン	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ピーマン	
		ほうれんそうとたまごのスープ		かたくりこ	たまご	ほうれんそう たまねぎ	
		マンゴーアセロラゼリー				マンゴー アセロラ	
28	金	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ おぎ	ギョウにゅう		613 25.7 16.9 1.6
		にくだんご			ぶたにく	たまねぎ	
		はくさいキムチ				はくさい しょうが にんにく	
		だいこんのちゅうかに		さといも こんにゃく	ぶたにく	だいこん にんじん しょうが にんにく	

※都合により献立を変更することがあります。

<11月の給食目標>
じょうぶなからだをつくろう！

小学校（中学年）1人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 21.1g～32.5g
脂質 14.4g～21.6g
塩分 2g未満

今月の平均

エネルギー 631kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 18.3g
塩分 2.2g



11月23日（日）は<勤労感謝の日>です。

みなさんが給食を食べるまでには、食べ物を作ってくれる人たち、食べ物を運んでくれる人たち、給食を作ってくれる調理員さんたち、たくさんの方が関わりはたっています。もちろん給食だけでなく、おうちで食事するとき、お店で食べる時も同じです。

「いただきます」と「ごちそうさま」には、食べ物へのかんしゃの気持ち、食事を作ってくれたことへのかんしゃの気持ちがこめられています。いつでもかんしゃの気持ちを忘れないようにしましょう。

