



| ぎょう 行 事 | ひにち 日 | よう 曜 日 | 牛乳 | こんだて 主食・主菜・副菜 汁物・デザート | ち 血や骨、肉を つくるもの | ねつ ちから 熱や力に なるもの | からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの | えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|----------------|----------|--------------|----|--|---|---|---|---|
| リクエスト5位! | 1 | 木 | ○ | きなこあげパン マセドアンサラダ にくだんごスープ オレンジ | きなこ チーズ ぶた とうふ | コッパン なたねあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう | きゅうり にんじん コーン たまねぎ しょうが なかねぎ にんじん はくさい もやし こまつな オレンジ | 595 kcal 24.4 g 24.5 g 1.8 g |
| 節分 献立 | 2 | 金 | ○ | ごはん いわしのみぞれあん ごじる まんでん大豆 | いわし とうふ だいず さば ぶし ぶた みそ だいず | こめ むぎ でんぶん なたねあぶら さとう | だいこん はねぎ しめじ にんじん なかねぎ こまつな | 547 kcal 28.0 g 18.7 g 1.3 g |
| リクエスト4位! | 5 | 月 | ○ | キムタクごはん あげぎょうざ はるさめサラダ フルーツヨーグルト | ぶた ぶた とうふ ヨーグルト | こめ むぎ こまあぶら さとう こま ぎょうざのかわ こまあぶら こむぎ こなたねあぶら はるさめ こまあぶら なたねあぶら さとう こま | はくさいキムチ たくあん なかねぎ しょうが にら はくさい にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ もやし りんご みかん パインかん ももかん | 625 kcal 22.8 g 23.8 g 1.5 g |
| | 6 | 火 | ○ | ごはん とりにくのハニーマスタードやき こまつなのおひたし インドに | とり かつおぶし ぶた さつまあげ うすらたまご | こめ むぎ はちみつ | こまつな にんじん もやし にんじん たまねぎ セロリー いんげん | 592 kcal 28.0 g 19.7 g 2.0 g |
| | 7 | 水 | ○ | うどん カレーうどんのぐ パンサンスー さつまいもとりんごのはるまき | ぶた かつおぶし こんぶ とり きんしたまご | うどん なたねあぶら さとう でんぶん | たまねぎ しいたけ にんじん なかねぎ こまつな きゅうり にんじん りんご | 522 kcal 23.1 g 15.2 g 2.1 g |
| | 8 | 木 | ○ | ごはん あまからケチャップレバー ごぼうサラダ さつまいものみそしる | ぶたレバー なまあげ みそ さばぶし | こめ むぎ でんぶん なたねあぶら さとう | しょうが なたねあぶら さとう さつまいも だいこん こまつな | 630 kcal 28.1 g 21.4 g 1.7 g |
| | 9 | 金 | ○ | ごはん とりにくのおこしやき きりほしだいこんのふくめに じゃーちゃんどうふ | とり さつまあげ あぶらあげ さばぶし | こめ むぎ さとう こめこうじ さとう | きりほしだいこん にんじん しいたけ にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら しいたけ だけのこ | 641 kcal 30.7 g 24.6 g 1.9 g |
| | 13 | 火 | ○ | ごはん たらのあまぎソースがけ なばなときゃべつのおひたし なまあげのそぼろに | たら かつおぶし とり なまあげ さばぶし | こめ むぎ でんぶん なたねあぶら さとう | キャベツ もやし なのはな にんじん にんじん だけのこ しめじ だいこん いんげん | 572 kcal 27.6 g 19.2 g 1.9 g |
| ハレ 献立 イン | 14 | 水 | ○ | スパゲッティ ミートソース コールスローサラダ ガトーショコラ | ぶた チーズ とり たまご | こめ むぎ さとう | にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマト マッシュルーム キャベツ コーン たまねぎ パセリ こむぎ さとう はちみつ バター ぶた とうふ | 737 kcal 26.2 g 30.8 g 1.8 g |
| 6年 1組 献立 | 15 | 木 | ○ | わかめごはん さけのポイルやき いそかえ ほうれんそうのみそしる みかん | わかめごはんのもと さけ かつおぶしのり わかめ とうふ あぶらあげ みそ さばぶし | こめ むぎ こま バター さとう じゃがいも | たまねぎ えのきだけ キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり ほうれんそう みかん | 531 kcal 26.5 g 14.3 g 1.8 g |
| | 16 | 金 | ○ | ごはん こまやきわふうチキン えだまめとひじきのサラダ ひとくちおでん | とり ひじき うすらたまご かつおぶし しょうが さば ぶた | こめ むぎ さとう こまあぶら こま さとう こまあぶら なたねあぶら こんにゃく さとう | えだまめ きゅうり にんじん だいこん にんじん | 546 kcal 25.8 g 19.4 g 2.4 g |

| ぎょう 行 事 | ひにち 日 | よう 曜 日 | 牛乳 | こんだて 主食・主菜・副菜 汁物・デザート | ち 血や骨、肉を つくるもの | ねつ ちから 熱や力に なるもの | からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの | えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|----------------|----------|--------------|----|--|--|--|--|---|
| リクエスト3位! | 19 | 月 | ○ | ごまあげパン ジャーマンポテト もちむぎのミネストローネ りんご | ベーコン だいず ぶた | コッパン なたねあぶら こま さとう オリーブオイル じゃがいも オリーブオイル じゃがいも むぎ | たまねぎ パセリ にんにく にんにく セロリー キャベツ たまねぎ トマトペースト りんご | 603 kcal 22.6 g 27.5 g 1.6 g |
| | 20 | 火 | ○ | ごはん ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ りんごゼリー | ぶた いんげんまめ じゃがいも アガー | こめ むぎ なたねあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら はちみつ さとう | エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ きゅうり キャベツ にんじん りんごジュース | 636 kcal 22.8 g 22.5 g 2.0 g |
| | 21 | 水 | ○ | ごはん ぶたばらおから なまあげとやさいのうまに ごまだれだんご | ぶた おから こんぶ さばぶし ぶた なまあげ さばぶし | こめ むぎ なたねあぶら さとう こまあぶら さとう でんぶん | にんじん しいたけ こまつな たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ いんげん | 523 kcal 21.0 g 16.8 g 1.1 g |
| 6年 2組 献立 | 22 | 木 | ○ | えだまめごはん いわしのフライ カレーふうみ ほうれんそうのごまあえ こんさいのみそしる オレンジ | ちりめんじゃこのり いわし かつおぶし みそ かつおぶし | こめ むぎ こま こむぎこパンこ なたねあぶら さとう こま さといも | えだまめ ほうれんそう にんじん にんじん だいこん なかねぎ れんこん ごぼう オレンジ | 618 kcal 27.3 g 19.0 g 2.2 g |
| | 26 | 月 | ○ | ごはん ボークカレー パリパリひじきサラダ フルーツポンチ | ぶた ひじき かつおぶし | こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル | たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん きゅうり コーン たまねぎ みかん ももかん パインかん | 694 kcal 22.8 g 19.0 g 2.2 g |
| リクエスト2位! | 27 | 火 | ○ | ごはん マーボーどうふどんのぐ ちゅうかスープ こくとうむしパン | とうふ ぶた みそ とり たまご ぎゅうにゅう | こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん こまあぶら さとう くらざとう さとう こむぎ こなたねあぶら | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ なかねぎ にら にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ こまつな | 718 kcal 28.3 g 21.8 g 2.6 g |
| | 28 | 水 | ○ | ごはん たまごやき ひじきとだいずのいそに いもに(やまがたけん) | たまご かつおぶし さば のり かつおぶし こんぶ ぶた さばぶし | こめ むぎ さとう さといも こんにゃく さとう | たまねぎ にんじん なかねぎ はねぎ にんじん いんげん ごぼう にんじん しめじ なかねぎ いんげん | 572 kcal 29.3 g 17.1 g 2.0 g |
| 6年 3組 献立 | 29 | 木 | ○ | ごはん なっとうとりのりごはんのぐ やささばのぼんずがけ ほうれんそうときのこのこまあえ あったかのはるさめスープ みかん | なっとう のり さば のり かつおぶし こんぶ かつおぶし ウインナー わかめ こんぶ たまご | こめ むぎ さとう こま じゃがいも はるさめ でんぶん | しそ ゆず えのきだけ ほうれんそう にんじん こまつな なのはな みかん | 619 kcal 28.0 g 22.0 g 2.3 g |

*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
 *転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
 *給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。
 *給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただくと幸いです。

『今日の給食』
HPに直接
アクセスできます。

| |
|----------|
| 月の平均値 |
| 574 kcal |
| 25.9 g |
| 19.8 g |
| 1.9 g |

11月に給食委員会が全校児童に給食リクエストをとりました。リクエストが多かったのは...

1位! 93票! **2位 89票** **3位 38票**

4位あげぎょうざ(30票) 5位きなこあげパン(29票)

6年生の家庭科でK-1(こんだてNo1)グランプリを行いました!
 一人ひとり、栄養や彩り、価格を考えながら献立を考えてくれました。献立を考えることを通して、食に興味を持つてくれる子が増えてくれたらいいなと思います。3週にわたり、選ばれた献立を提供します。