



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 ごまあぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎ こなたねあぶら はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	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 ごぼう キャベツ にんじん こまつな 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 なばなどきゅうりのおひたし 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 ごま 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 ご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	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら 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 ごま 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 ごまあぶら 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 ごま こむぎこパンこ なたねあぶら さとう ごま 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 さとう	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 ごまあぶら ごまあぶら 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 さといも 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ごまあえ 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 ごま 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。