

日	曜日	牛乳	献立名	献立の 目当て	体を作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
1	金	○	ごはん(つぶすけ) 生揚げのすきやき風煮 根菜サラダ オレンジ	ごはんの たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとう き なまあげ ツナ	こめ あぶら さとう しらた き	にんじん ぶなしめじ えのき ねぎ はくさい しいたけ こぼろ レモン たまねぎ オレンジ	626kcal 22.8g 23.0g 1.5g
5	火	○	チキンカツカレー ほうれん草のごま和え りんご	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう れんずまめ チーズ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター パンこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ほうれん草 こまつな もやし りんご	658kcal 24.4g 22.6g 1.8g
6	水	○	黒糖コッペパン ポテトコロッケ 頑固親父のスープ (トマトスープ)	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ペーコン あさり エビ たこ	こめ あぶら さとう さとう じゃがいも パンこ マカロニ バター	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマト フロッコリー	621kcal 25.1g 22.5g 2.2g
7	木	○	さつまいもごはん はんぺんチーズフライ こまつさんのサラダ キャベツスープ	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう はんぺん チーズ ペーコン	こめ あぶら さとう ごま さつまいも パンこ マヨネーズ	レタス こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ まいたけ たまねぎ にんにく	669kcal 23.2g 24.9g 2.3g
8	金	○	高根米 豚肉のステーキ 海苔しらす和え 古野汁 紅白ゼリー	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす のり さつまあげ だしふんにゅう	こめ あぶら さとう ゼリー	にんにく しょうが だいこん レモン こまつな はくさい えのき にんじん ねぎ みかん	581kcal 25.1g 20.8g 1.7g
12	火	○	わかめごはん 鶏と野菜の揚げ煮 ごまドレッシングサラダ まゆと大きなケーキのケーキ	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう しらす わかめ とうにく とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま パター ホットケーキ粉	にんにく キャベツ にんじん グリンピース こまつな もやし にんじんソース	633kcal 23.0g 20.1g 2.2g
13	水	○	鮭ミックス丼 いそあ 磯か和え なめこ汁	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう さけ なまあげ のり とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん こまつな キャベツ もやし はくさい えのき なめこ ねぎ	615kcal 29.2g 20.3g 2.1g
15	金	○	ガーリックライス コールスローサラダ ABCスープ レアアチーズケーキ	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ クリームチーズ ヨーグルト ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも クラッカー マカロニ	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな レモン マッシュルーム	655kcal 20.7g 28.6g 1.9g
18	月	○	二色揚げパン ツナじゃが マロニースープ オレンジ	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう きこ 豆腐 ツナ チーズ れんずまめ とうふ りんにく	こめ あぶら さとう じゃがいも バター はるさ め	にんじん えだまめ たまねぎ きくら ぎ しょうが オレンジ	627kcal 24.8g 23.7g 2.1g
19	火	○	揚げダラのチリソース もやしとコーンのごま和え せんべい 干切りスープ	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう たら とりにく ハラ れんずまめ	こめ あぶら さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな とうもろこし しいたけ たけのこ にんじん	617kcal 29.1g 18.1g 2.3g
20	水	○	ごはん(コシヒカリ) エビと豆腐の中華煮 茎わかめの和え物 いがぐり粥や	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく えび くさわかめ じゃが だしふんにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま パター さつまいも そうめん	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし こまつな キャベツ	677kcal 26.3g 22.6g 1.8g
21	木	○	ほうとう カルボナーラ ピザまん 揚げごぼうサラダ ヨーグルト	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ペーコン だいず ハム ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま むしばんこ	たまねぎ こぼろ こまつな きゅうり キャベツ にんじん マッシュルーム あおピーマン	597kcal 24.2g 24.9g 2.4g
22	金	○	レバーとジャガイモの揚げ煮 納豆和え 冬瓜スープ	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう レバー みそ とうにく なつとう	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが グリンピース こまつな にんじん もやし えのき とうがん ねぎ	644kcal 29.3g 22.0g 1.7g
25	月	○	こぎつねおこわ いわしのきのこソース 野菜ピリ辛つけ すまし汁	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ け いわし とうふ わかめ	こめ あぶら さとう くり ごま パター	しめじ しいたけ にんじん えのき パセリ たまねぎ きゅうり だいこん こまつな ねぎ	640kcal 29.9g 23.6g 2.4g
26	火	○	チョコレギサラダ 大学芋 チョレギサラダ 大学芋	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう ぶたにく いか え び わかめ のり	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	しょうが たまねぎ はくさい しいた け たけのこ こまつな きゅうり もやし キャベツ	583kcal 19.8g 16.9g 2.0g
☆ 11月生まれのお誕生日お祝い給食 ☆								
27	水	○	ソフト麺 ミートソース 海藻サラダ フルーツポンチ	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン チーズ ひじき わかめ	ソフトめん あぶら さとう バター しらたま	にんにく しょうが にんじん たまね ぎ グリンピース しいたけ トマト レタス こまつな きゅうり 赤ピーマ ン	686kcal 25.2g 16.3g 1.7g
28	木	○	ソースカツサンド キャベツソテー ミニトマト ーロチーズ温州み かん	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン チーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし ミニトマト みかん	626kcal 32.9g 24.6g 2.2g
29	金	○	ごはん(コシヒカリ) 鶏肉カレーマリネ ゆかり和え 豚汁	図書 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	レモン トマト たまねぎ はくさい こまつな ゆかり こぼろ にんじん だいこん ねぎ	636kcal 27.1g 25.2g 1.5g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使用します。なくしたり、やぶれたりしないように気をつけましょう。
※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全18回

としょきゅうしょく だい だん 図書給食第1弾

11月は、図書給食があります。
今年は、11月と1月(予定)に図書給食を行います。楽しみにしてくださいね。

11月は、おなががへった・十年屋・こまつさんのサラダ・まゆと大きなケーキ・ぜにてんどうの5冊の本を選びました。給食の放送や、電子黒板で紹介します。

個人的給食リクエストをおこないました。

給食の献立が書いてあるホワイトボードで、リクエスト給食のぼしゅうを行いました。たくさんの方のリクエストありがとうございました！

ランクインしたものをしょうかいします。

オレンジ 揚げパン コッペパン いがぐりぼうや パナナ 大学芋 フルーツポンチ ソフトめん セルフバーガー(なかよし給食)

納豆和え 1月に登場するメニューもあるので、1月に紹介します。



こんぎつねに出てくる食材を使って給食を作ります！

4年生国語と連携して、「こんぎつね給食」を行います。

新美南吉さんの本で、4、5、6年生はお話を覚えていられる人もおおいはず・・・？1、2、3年生は、4年生で習うお話ですが、こんぎつねの本は図書室にもあるので、興味がある人は読んでみてください。