

リクエスト給食には線をひいてあります。見てみよう！

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
4	火	○	きなこ揚げパン	チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう さなご だいず ぶたにく パーコン わかめ ひよこめ	コッパパン あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	636kcal 29.0g 23.6g 1.9g
6	木	○	はんご飯	いかのアップルマリネ コールスローサラダ あさりスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶ さいとう こま	りんご たまねぎ レモン キャベツ こまつな にんじん きゅうり 青ピーマン パナナ	604kcal 25.1g 19.5g 1.9g
7	金	○	タコライス	もすくのシャキシャキサラダ ヨーグルト ーロチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もすく ヨーグルト チーズ	こめ あぶら くだり さいとう こま こまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり	591kcal 26.9g 18.3g 2.0g
10	月	○	わかめごはん	とりのから揚げ コロコロきゅうり こまつな みそしる 小松菜の味噌汁(旬：小松菜) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とりにく みそ	こめ あぶら さいとう こま こまあぶら でんぶ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ オレンジ	618kcal 23.6g 23.7g 1.7g
11	火	○	黒糖コッパパン	クリームシチュー 大根とわかめのサラダ シュガービーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ クリーム わかめ	コッパパン あぶら さとう じゃがいも パター はくろき	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな とうもろこし だいこん	635kcal 27.0g 25.0g 2.0g
12	水	○	はんご飯	ぶりで 焼く のり酢和え 金チ鍋風味噌汁 花みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	こめ あぶら さいとう こま こまあぶら じゃがいも	こまつな もやし キャベツ えのき 金チ みかん	595kcal 28.4g 20.5g 1.9g
13	木	○	はんご飯	麻婆豆腐 春雨サラダ 6年生が選んだゼリーでサイダーフルーツボンチ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	こめ あぶら さいとう せん はるまき じゃがいも こまあぶら	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ じゃがいも もやし とうもろこし	647kcal 27.7g 16.8g 1.4g
14	金	○	さつまいもパン	シェパードパイ マリネサラダ 干切りスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず れんずまめ チーズ ハム とりにく	さつまいも/パン あぶら パター じゃがいも さいとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ こまつな きゅうり レモン	587kcal 25.5g 22.4g 2.2g
18	火	○	チキンカツ カレー	ほうれん草のこまつな えのき りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく チーズ みそ	こめ ぶで でんぶ さいとう じゃがいも パター へき	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム ほうれん草 こまつな きゅうり キャベツ りんご	661kcal 25.6g 22.2g 1.8g
19	水	○	はんご飯	ジャージャン厚揚げ じゃがいも 野菜チップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ パーコン	こめ あぶら さいとう でんぶ クラッカー マヨネーズ こま	しょうが しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ じゃがいも	641kcal 25.6g 27.0g 1.4g
20	木	○	はんご飯	いわしの山河焼き 海苔マヨサラダ 真だくさん味噌汁 りんご	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ しょうが のり ぶたにく だいず	こめ あぶら さいとう はんこ こま こんやく じゃがいも マヨネーズ	ねぎ ごぼう しょうが しそ キャベツ こまつな にんじん きゅうり もやし だいこん りんご	619kcal 26.5g 23.4g 2.1g
21	金	○	はんご飯	鮭とチーズの春巻き 茎わかめの和え物(旬：だいこん) なめこ汁	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく さいく ぐきわかめ とうふ	こめ あぶら はるまきの皮 じゃがいも さいとう こま	にんじん もやし こまつな キャベツ なめこ だいこん ねぎ	635kcal 25.8g 22.8g 2.2g
25	火	○	はんご飯	ししゃもの南蛮漬 いそあえ さつまいも汁	ぎゅうにゅう ししゃも のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら でんぶ さいとう さつまいも	こまつな もやし にんじん だいこん えのき	589kcal 22.7g 19.8g 1.8g
26	水	○	はんご飯	ブルコギ 小松菜サラダ(旬：小松菜) 白玉スープ 海苔塩ビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいず あおのり	こめ あぶら さいとう こま こまあぶら しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	しょうが にんにく ねぎ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ じゃがいも こまつな とうもろこし しいたけ だいこん	621kcal 25.4g 19.9g 2.0g
27	木	○	しょうゆ 醤油ラーメン	ごまドレッシングサラダ きなこ蒸しパン	ぎゅうにゅう やきふた わかめ とうにゅう きなこ	ちゅうがめん あぶら さいとう こま こまあぶら ねりこま さいとう わしばんこ	しななく キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ きゅうり	638kcal 23.4g 14.6g 1.9g
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ ☆11月生まれお誕生日お祝い給食★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★								
28	金	○	照り焼きチキン セルフバーガー	ポイルキャベツ ABCスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく	コッパパン さいとう あぶら マカロニ じゃがいも プリン	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん	609kcal 29.2g 23.6g 2.0g

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

都合により、実物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全16回



11月は、図書給食があります。楽しみにしてくださいね。

本は、ごりさんだめです・ハリポッターと賢者の石・おなかのへった・こまつさんのサラダの4冊の本を選びました。給食の放送や、電子黒板で紹介いたします。



★こまつさんのサラダ・・・こまつさんがごちそうサラダとして作ったものです。素揚げしたまいたけやかぼちゃが入っています。さらにトッピングにクラッカーをのせて、見た目もはなやか、食感も面白いサラダです。

6年生が選んだゼリーでサイダーフルーツボンチ

今回のサイダーフルーツボンチの中に入れるゼリーは、6年生に選んでもらいました！

- 1組 シャインマスカット 2組 シャインマスカット
3組 みかん 4組 みかん
5組 白桃(もも)

8種類から選んでもらいました。6年生は同じ気持ちのクラスが多かったようです。3種類のゼリーと、フルーツを入れるので、美味しく食べてくれるとうれしいです。

	1組	2組	3組	4組	5組	6組	校長室	職員室	事務室
1年	れいとうみかん フルーツボンチ	チキンカレー からあげ	ココアあげはん チキンカレーライス	カレーライス ココアあげパン			キャラメル揚げパン タコライス	つけ汁肉うどん 蒸しパン	みそラーメン イカのアップルマリネ
2年	フルーツサイダーボンチ ラーメン(しょうゆ)	サイダーフルーツボンチ ココアあげパン	しょうゆラーメン クリームシチュー	サイダーフルーツボンチ ハンバーガー	(サイダー) フルーツボンチ カレー(トッピングつき)				
3年	サイダー付きフルーツボンチ さけとチーズの春巻き	サイダーフルーツボンチ カレーライス	サイダーフルーツボンチ からあげ	サイダーフルーツボンチ きなこあげパン					
4年	サイダーフルーツボンチ カルピスゼリー	チョコプリン スパイスチキン	れいとうみかん レモンシュガー.Toast	からあげ カレーライス	なめこ汁 冷凍みかん	フルーツボンチ ヨーグルト			
5年	サイダーフルーツボンチ からあげ	サイダーフルーツボンチ さけとチーズの春巻き	れいとうみかん とりのからあげ	サイダーフルーツボンチ さけとチーズの春巻き	てりやきチキン サイダーフルーツボンチ	サイダーフルーツボンチ てりやきチキン			
6年	さけとチーズの春巻き わかめごはん	カルピスゼリー さけとチーズの春巻き	手作り春巻き チョコレートパテ	フルーツボンチ(サイダー) ココア揚げパン	さけとチーズの春巻き カルピスゼリー				

・9月にリクエスト給食アンケートをとりました。
みなさんの好きな給食は入っていましたか？
自分の好きな給食をさがしてみよう！
＜献立の説明＞
・サイダーフルーツボンチは、各クラス一つサイダーが渡され、配膳する直前にサイダーをかけて食べます。
夏休み前最後の給食に登場したメニューです。
残念ながら入らなかったメニューも12月に登場するかもしれませんよ！お楽しみに！