

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質
4火	○	パエリア <div>*世界の料理(せかいのりょうり):スペイン</div>	カラフルマリネ ようふうたまごスープ	とり肉、むきえび、いか、あさり水煮、牛乳、ベーコン、とうふ、たまご	米、バター、オリーブ油、砂糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、もやし、赤ピーマン、キャベツ、パセリ	554 kcal 22.2 g
5水	○	やさいラーメン	さいころサラダ かき 	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、油、じゃがいも、さつまいも、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、だけのこと、干しいたけ、はくさい、ピーマン、もやし、きゅうり、ホールコーン、柿	540 kcal 22.1 g
6木	○	わかめごはん 	おでん ごますあえ ももゼリー	炊きこみわかめ、牛乳、さつま揚げ、いわしつみれ、結びこんぶ、がんもどき、粉寒天	米、ちくわぶ、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、白すりごま	だいこん、もやし、にんじん、こまつな、ネクタールピーチ	579 kcal 21.9 g
7金	○	こんぶごはん* 	めひかりのからあげ* おとうふのみそ汁 きなこまめ* <div>*いい歯の日献立(いいはのひ こんだて)</div>	とり肉、刻み昆布、牛乳、めひかり、油揚げ、とうふ、赤みそ、白みそ、きな粉	米、油、こんにゃく、砂糖、でんぶん、薄力粉、じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、たまねぎ	583 kcal 26.7 g
10月	○	セサミトースト	ポークピーンズ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、大豆	食パン、バター、砂糖、練りごま、白すりごま、白いりごま、油、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト	693 kcal 27.8 g
11火	○	ごはん <div>*郷土料理(きょうどりょうり):北海道(ほっかいどう)</div>	さけのしおやき ほっかいどうコーンサラダ いもだんごじる*	牛乳、鮭、とり肉、赤みそ、白みそ	米、油、砂糖、じゃがいも、でんぶん	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	571 kcal 26.6 g
12水	○	カレーうどん	さつまいものシュガースティック りんご	豚肉、油揚げ、牛乳	冷凍うどん、油、砂糖、さつまいも、でんぶん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、はくさい、長ねぎ、りんご	572 kcal 18.3 g
13木	○	ごはん	にくどうふ やさいのおひたし	牛乳、ぶた肉、かつお節、とうふ	米、油、砂糖、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、もやし	547 kcal 25.7 g
14金	○	タコライス* <div>*郷土料理(きょうどりょうり):沖縄県(おきなわけん)</div>	もずくスープ こくとうバナナケーキ*	とり肉、大豆、牛乳、もずく、とうふ、豆乳	米、米粒麦、油、薄力粉、黒砂糖、はちみつ、バター	にんにく、たまねぎ、セロリ、トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ、水菜、バナナ	645 kcal 22.4 g
17月	○	えだまめごはん <div>*ご当地料理(ごとうちりょうり):東京都・十条(とうきょうと・じゅうじょう)</div>	からしやき* おかかあえ みかん	牛乳、豚肉、とうふ、粉かつお	米、米粒麦、ラード、こんにゃく、砂糖	えだまめ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、みかん	599 kcal 25.4 g
5年生 は、社会科見学のため 18日(火) 給食なし							
18火	○	かいせんちゅうかどん	はるさめサラダ サイダーフルーツポンチ	とり肉、いか、牛乳	米、米粒麦、油、でんぶん、ごま油、緑豆はるさめ、砂糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だけのこと、干しいたけ、はくさい、チンゲン菜、もやし、きゅうり、ホールコーン、もも缶詰、パイン缶詰	571 kcal 20.8 g
19水	○	ココアあげパン	ポトフ キャベツサラダ	牛乳、ぶた肉、ウィンナー	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、ごま油	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、かぶ、キャベツ、もやし、ホールコーン	585 kcal 22.0 g
20木	○	ごはん	さばのさいきょうやき わふうサラダ のっぺいじる	牛乳、さば、みそ、とり肉、生揚げ	米、油、砂糖、こんにゃく、さといも、でんぶん	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、だいこん、ねぎ	555 kcal 26.4 g
21金	○	ほうとう* <div>*郷土料理(きょうどりょうり):山梨県(やまなしけん)</div>	ごまドレサラダ りんご	とり肉、油揚げ、みそ、牛乳	冷凍ほうとう、油、ごま油、砂糖、白すりごま	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、にんにく、りんご	539 kcal 21.9 g
25火	○	ごはん	ししゃものなんばんやき やさいのみそに みかん	牛乳、ししゃも、とり肉、赤みそ	米、砂糖、油、こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、だけのこと、ごぼう、干しいたけ、かぶ、みかん	615 kcal 24.7 g
26水	○	きなこトースト	さけとマカロニのクリームスープ ゆめオレンジ	きな粉、牛乳、とり肉、生鮭、調理用牛乳、豆乳	食パン、バター、はちみつ、油、じゃがいも、薄力粉、ABCマカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、夢オレンジ	600 kcal 27.5 g
27木	○	ごはん	かぼちゃコロッケ ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳、とり肉、とうふ、赤みそ、白みそ、わかめ	米、油、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、砂糖、白すりごま	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	647 kcal 22.3 g
28金	○	あぎやさいカレーライス	かいそうサラダ おかしなめだまやき	とり肉、牛乳、海そう、調理用牛乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、砂糖、はちみつ、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、れんこん、ぶなしめじ、エリンギ、トマト、キャベツ、もも缶詰	755 kcal 22.9 g

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

おちゃわんのもちかた

おやゆびはふちに



4 ほんのゆびのうえにのせる





* 正しくおちゃわんを持ちましょう！

11月23日(日)は、
勤労感謝の日





いただきます