

11月 予定献立表



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
3	月	文化の日						
4	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とうふのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ さばぶし	にんじん えだまめ たまねぎ ねぶかねぎ	650	22.8	
5	水	5年生オーケストラ鑑賞会(給食なし) せわりコッペパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン コーンポタージュ	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム とうもろこし コーン パセリ	724	27.5	
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまごとし うーめんじる	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう ごま うーめん	ぎゅうにゅう たまご さばぶし	にんじん たまねぎ みつば まいたけ	630	22.1	
7	金	*いい歯(11.8)の日* むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまやき ごぼうとにぼしのパリパリあげ きのこのみそしる	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ だいす いりこ とうふ さばぶし	ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ ねぶかねぎ	707	32.4	
10	月	わかめごはん ぎゅうにゅう つぼぬまうどん はくさいのおひたし	ごはん おおむぎ さとう ごま うどん	わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶし あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ はくさい	737	24.1	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう なつとう ごもくきんぴら とうふとはくさいのみそしる	ごはん ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう なつとう とりにく だいす とうふ あぶらあげ いんげんまめ かつおぶし	ごぼう にんじん たけのこ グリンピース はくさい	697	28.2	
12	水	あげパン ぎゅうにゅう じゃがいもとしらすのチーズやき コンソメスープ	パン さとう アーモンド あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ セロリー	650	23.2	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ひじきのサラダ はるさめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ひよこまめ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし ほうれんそう はくさい ほししいたけ	725	23.0	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまつなのからしあえ みずなとまいたけのすましじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ さばぶし	しょうが ごまつな にんじん とうな まいたけ	632	27.5	
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく キャベツ	697	24.9	
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきのいりに いものこじる	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき だいす あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	659	27.1	
19	水	*毎月19日は食育の日* バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくとキャベツのガーリックソテー たまごスープ	バター パン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ にんじん	660	25.4	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう すきやき ほうれんそうのごまあえ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	にんじん はくさい ねぶかねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう もやし	631	23.9	
21	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう フライビーンズ ABCマカロニスープ	ごはん おおむぎ バター でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう だいす あおのり ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし グリンピース	646	24.6	
24	月	振替休日						
25	火	振替休業日						
26	水	しよくパン ぎゅうにゅう りんごジャム ししゃもフライ コーンサラダ ぶたにくとじゃがいものクリームに	パン ジャム パンこ ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく えんどうまめ	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	736	25.1	
27	木	チャーハン ぎゅうにゅう やきギョーザ はるさめスープ	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう ごむぎこ はるさめ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ	ねぶかねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ にら にんじん もやし	588	18.9	
28	金	*お誕生日給食* ごはん ぎゅうにゅう からあげのねぎソースかけ アメリカンサラダ オレンジ	ごはん ごむぎこ でんぷん あぶら さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにく	ねぶかねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	711	22.5	

11月23日は

勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。



今月の目標 えいよう かんしん 献立と栄養に関心をもとう



- ※ はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。
- ※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。
- ※ 献立内容は変更することがあります。

本校5・6年生の1回あたりの 学校給食摂取基準

- ・エネルギー 725 kcal
- ・たんぱく質 27.2 g