

今月の

☆ きゅうしょくのもくひょう ☆

かんしゃして 食べよう!

日 / 曜	献立		旬の 食材	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食 コメント
	牛乳	主食		血や肉に なる食品	力や熱に なる食品	体の調子を 整える食品		
2月		メキシカンライス チーズオムレツ ABCスープ		ぶたにく ベーコン いか たまご ぎゅうにゅう チーズ	ごはん マカロニ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	622 24.7	11/4 (水) 【ふきよせごはん】 「吹き寄せ」と は、秋から冬の初め にかけて出す料理 で、風に吹き寄せら れた落ち葉のよう に、いろいろな秋の 食材を使って作る料 理です。にんじん、 さつまいも、しめじ などを混ぜた、おい しいごはんを作ります!
4水		ふきよせごはん さわにわん ◆ たどまめ		とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ はんぺん きなこ ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ さとう さつまいも あぶら	にんじん こんにゃく しめじ ごぼう だいこん ねぎ	581 21.3	11/6 (金) 【ラザニア】 ラザニアは、イタリア 料理の1つです。マカ ロニよりも平べったい ラザニアという食材を つかって、グラタンによ く似た料理です。給食で は、リボン型のパスタ を使用して手作りミー トソースとチーズで焼 き上げて作ります!お たのしみ!
5木		ドリア キャベツとコーンのスープ ◎ みかん		とりにく えび ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ごはん こむぎこ ごま パンこ あぶら	たまねぎ にんじん えのき エリンギ キャベツ とうもろこし みかん	607 20.3	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
6金		こだいまいごはん おひたし さばのごまみそやき いなかじる		さば あぶらあげ みそ とうふ けずりふし ぎゅうにゅう	ごはん もちごめ ごま あかごめ さとう じゃがいも あぶら	ごまつな にんじん もやし ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	622 26.9	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
9月		◆ ごまつなとじゃこのチャーハン にくだんごのもちごめむし はるさめスープ		ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん むぎ もちごめ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな しょうが たまねぎ にんにく ねぎ はくさい	630 25.4	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
10火		ごはん ◆ じゃこふりかけ はくさいのにびたし にくじゃが		ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ごめ ごま さとう じゃがいも	にんじん はくさい こんにゃく たまねぎ さきいんげん	615 23.3	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
11水		チキンカレー ◆ ビーンズサラダ ◎ りんご		とりにく ひよこめ ぎゅうにゅう チーズ	ごはん むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし りんご	681 20.1	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
12木		ゆかりごはん ◆ こいわしのカレーあげ こんぶサラダ まめとんじる		ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ いわし	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ はくさい ごぼう だいこん ねぎ ゆかり しょうが	629 24.2	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
13金		ビスキュイパン ポトフ さかなのエスカベッシュ		ホキ(さかな) ワインナー たまご ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ アーモンド ごめ じゃがいも バター あぶら	にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	621 25.2	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
16月		えびピラフ チリコンカン ようふうたまごスープ		ぶたにく だいず えび たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも むぎ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ	598 24.2	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
17火		みそラーメン ◆ あげぎょうざ ◎ みかん		ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にら もやし みかん	620 23.3	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
18水		ごはん ◆ ひじきふりかけ あじのさんがやき かふうもやし けんちんじる		けずりふし あぶらあげ あじ みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう ごま さといも こむぎこ パンこ ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら もやし ごぼう だいこん	605 25.7	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
19木		ちゅうかどん わかめスープ ◎ てづくりなめらかプリン		ぶたにく とりにく いか たまご ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん はくさい もやし ねぎ	600 22.0	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
20金		チキンライス さけのムニエル やさいスープ		とりにく さけ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	619 22.7	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
24火		マーボーどうふごはん ちゅうかスープ ◎ りんご		ぶたにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま あぶら ラーゆ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ えのき もやし チンゲンサイ りんご	605 23.7	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
25水		だいずのミートソーススパゲティ ポテトとブロッコリーのサラダ ◎ みかん		ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ オリブオイル	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ マッシュルーム ブロッコリー みかん	624 24.3	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
26木		わかめごはん のっぺいじる ごまあえ いかのまつかぜやき		とりにく たまご みそ いか ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん パンこ ごま さとう さといも	ねぎ しょうが だいこん ごまつな にんじん もやし	593 27.1	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
27金		ミルクパン ラザニア ジュリエンスープ		ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン ラザニア こむぎこ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ トマト セロリ にんじん えのき キャベツ マッシュルーム	594 22.3	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!
30月		ごはん パンサンスウ さわらのちゅうかふうピリからやき はくさいとにくだんごのスープ		さわら(さかな) ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん もやし きゅうり ねぎ はくさい	603 27.0	11/13 (金) 【フランス】 ビスキュイはビス ケット生地のこと で、卵を泡立てて作 ります。エスカベッ シュは、酢漬けにし た魚のフライに野菜 をそえる料理です。 そして、ポトフはフ ランスの有名な家庭 料理です。フランス 給食、お楽しみに!

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。◎はデザート、◆はカミカメニュー