



令和3年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	牛乳	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人分・ たんぱく質 食塩相当量
1	月	フレンチトースト ♪パリパリサラダ ポークビーンズ	○	鶏卵,牛乳,ベーコン,豚挽肉,大豆	食パン,砂糖,はちみつ,バター,油 ワンタンの皮,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく 玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム トマトピューレ,パセリ	602 kcal 25.4 g 1.9 g
2	火	麦ごはん のりあげくん きゅうりと大根のゆかりあえ あすか じり 飛鳥汁	○	牛乳,鶏挽肉,鶏卵,焼きのり,鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,じゃがいも,パン粉 砂糖,油	れんこん,にんじん,きゅうり,大根,えのき ごぼう,しょうが,万能ねぎ	667 kcal 27.6 g 2.2 g
4	木	ごはん のりの佃煮 とりにく 鶏肉と里芋のうま煮 やさい 野菜のおろしポン酢	○	牛乳,ほしのり,鶏肉,凍り豆腐	精白米,砂糖,油,こんにゃく,里いも でんぷん	しょうが,ごぼう,たけのこ,にんじん 冷凍グリーンピース,はくさい,小松菜 きゅうり,大根	591 kcal 22.0 g 2.4 g
5	金	さんまのひつまぶし風 ななさい じり 七彩汁 りんご	○	さんま,鶏卵,牛乳,豆腐	精白米,小麦粉,油,砂糖,でんぷん いりごま,板こんにゃく	干切りたくあん,大葉,ごぼう,にんじん 大根,かぼちゃ,ほうれん草,りんご	644 kcal 22.9 g 2.5 g
8	月	★いい歯の日★(かみかみ献立) 大豆入りツナごはん ししゃものカレースティック揚げ ハリハリゆで野菜 のっぺい汁	○	牛乳,大豆,ツナ,ししゃも,鶏肉,油揚げ	精白米,きび,すりごま,春巻きの皮,油 砂糖,ごま油,里いも,ちくわぶ でんぷん	切干し大根,きゅうり,小松菜 にんじん,大根,干しいたけ,長ねぎ	646 kcal 23.4 g 2.5 g
9	火	ちゃんぽん麺 きゅうりと大根のピリカラ フルーツヨーグルト	○	豚肉,えび,いか短冊,竹輪,牛乳 プレーンヨーグルト	ちゃんぽんめん,油,でんぷん,ごま油 いりごま,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ たけのこ,干しいたけ,もやし,キャベツ 長ねぎ,ホールコーン,チンゲン菜,大根 きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	617 kcal 24.9 g 2.4 g
10	水	ごはん かじょう 豆腐 家常豆腐 パンサンスー	○	牛乳,豚肉,生揚げ,ボンレスハム	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 はるさめ,いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 干しいたけ,キャベツ,長ねぎ,きゅうり	640 kcal 24.4 g 1.7 g
11	木	★研究発表会★ ♪ホットドッグ コーンチャウダー	○	ウィンナー,牛乳,ベーコン,鶏肉 粉チーズ	コッペパン,油,じゃがいも,バター 小麦粉	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ホールコーン クリームコーン,冷凍グリーンピース	610 kcal 25.0 g 2.4 g
12	金	こぎつねごはん や 鮭のもみじ焼き きりたんぼ汁	○	油揚げ,牛乳,鮭,鶏肉	精白米,油,砂糖,きりたんぼ	にんじん,冷凍グリーンピース,まいたけ ごぼう,えのき,小松菜,長ねぎ	678 kcal 29.3 g 3.3 g
15	月	黒米ごはん きつね 菊花しゅうまい そくせきつ 即席漬け すまし汁	○	牛乳,豚挽肉,刻み昆布,豆腐 カットわかめ	精白米,黒米,ごま油,砂糖,でんぷん しゅうまいの皮,ふ	干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ しょうが,ホールコーン,きゅうり にんじん,かぶ,かぶ(葉),えのき	596 kcal 21.7 g 2.3 g
16	火	あしたばパン さかな 魚のバーベキューソース ジャーマンポテト ひよこ豆入り野菜スープ	○	牛乳,ホキ,ベーコン,カットわかめ ひよこ豆水煮	パン,でんぷん,油,砂糖,じゃがいも バター	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ パセリ,にんじん,キャベツ,ホールコーン	601 kcal 26.4 g 2.8 g
17	水	な 菜めし おおくら だいこん 大蔵大根と豚肉の煮物 にしよく ちやきんしほ 二色茶巾絞り	○	豚肉,うずら卵,牛乳	精白米,油,いりごま,こんにゃく 砂糖,じゃがいも,さつまいも,バター	だいこん葉,のざわな漬,しょうが 大根,にんじん,はくさい	701 kcal 19.9 g 1.8 g
18	木	ちゃんこうどん にしよく せん 二色天ぷら(ちくわ・さつまいも)	○	豚肉,いか短冊,油揚げ,牛乳 焼き竹輪,青のり粉	冷凍うどん,油,小麦粉,さつまいも 小麦粉	にんじん,干しいたけ,大根,はくさい ほうれん草,長ねぎ	644 kcal 23.7 g 3.6 g
19	金	★乾物の日★ しおこんぶ 塩昆布ごはん 高野豆腐の卵とし いとかなてん 糸寒天のごま酢あえ お麩のラスク	○	塩昆布,牛乳,鶏肉,凍り豆腐,鶏卵 糸寒天	精白米,米粒麦,いりごま,砂糖,油,ふ グラニュー糖,バター	にんじん,玉ねぎ,干しいたけ さやえんどう,小松菜,ホールコーン きゅうり	621 kcal 23.9 g 2.3 g
22	月	五穀おこわ とりにく 鶏肉の塩こうじ焼き き ぼ だいこん 切り干し大根の煮物 あんかけ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,きび,米粒麦,もちあわ いりごま,米こうじ,油,砂糖,でんぷん 玉ふ	しょうが,切干し大根,にんじん 干しいたけ,さやいんげん,大根 長ねぎ,小松菜	662 kcal 26.1 g 2.3 g
24	水	★和食の日★ ごはん さばの幽庵焼き あおな 青菜のごまあえ う 打ち豆汁	○	牛乳,さば,豆腐,わかめ,大豆	精白米,砂糖,いりごま,里いも	しょうが,ゆず,長ねぎ,小松菜,はくさい にんじん,大根,しめじ	601 kcal 28.3 g 2.7 g
25	木	★日本全国味巡り〜青森県〜★ わかめごはん いかメンチ せんべい汁 りんご	○	わかめ,牛乳,いか,鶏卵,鶏肉	精白米,小麦粉,でんぷん,ごま油 油,おつゆせんべい	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,大根 ごぼう,長ねぎ,小松菜,りんご	600 kcal 20.5 g 1.7 g
26	金	スパゲティミートソース サラダでげんき	○	豚挽肉,粉チーズ,牛乳,花かつお ハム,切昆布	スパゲティ油,油,砂糖,小麦粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん セロリ,マッシュルーム,トマトピューレ 冷凍グリーンピース,きゅうり,キャベツ トマト,ホールコーン	685 kcal 28.0 g 2.4 g
29	月	フィッシュサンド バジルサラダ ♪ABCパスタスープ	○	メルルーサ,牛乳,ベーコン	丸パン,油,小麦粉,パン粉,オリーブ油 砂糖,じゃがいも,ABCパスタ	にんじん,かぶ,れんこん,きゅうり 玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ	602 kcal 26.0 g 2.6 g
30	火	★おはなし献立★ おむぎ 麦ごはん 豆腐バーグのきのこソースがけ あおな 青菜とコーンのサラダ じゃがいもとトマトのスープ	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐	精白米,米粒麦,パン粉,砂糖,油 じゃがいも,押麦	玉ねぎ,マッシュルーム,えのき,小松菜 キャベツ,ホールコーン,にんにく しょうが,にんじん,ホールトマト缶 トマトピューレ	656 kcal 25.2 g 2.6 g

30日(火)・・・★おはなし献立★ 絵本に出てくる料理を給食で紹介いたします。今月は「ぎょうれつのできるすうがやさん」の絵本から、じゃがいもとトマトのスープを提供します。

♪ 給食委員会が各クラスのリクエストメニューのアンケートをとり、集計をしました。今月から各クラスで人気だったメニューが登場します♪

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは11月22日(月) 低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円です。前日までの入金をお願い致します。