


11月 給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			加味(kcal) カボ(%) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補って ほしい食品 
	主 食	牛 乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえるもとなる食品	おもにエネルギーの もとになる食品		
1 (火)	ごはん	○	さばのカレーやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 さば ふたにく とろふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん ゆかり	ごはん さといも こんにゃく カレーコ	584 29.4 17.9 2.17	海藻類 キノコ類
★ 11/4(金)に給食費(5,010円)が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
4 (金)	にこみうどん	○	てんぷら(かま・ホ・ホ) ほうれんそうのおかかあえ きなこしらたま	牛乳 きなこ あぶらあげ かつおだし カニカマ ちくわ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう はくさい	うどん こむぎこ あぶら しらたま さとう	592 22.3 18.2 2.01	果実類 キノコ類
7 (月)	やきにくどん	○	はるさめサラダ ワントンスープ	牛乳 ふたにく ハム たまご	にんにく しょうが にんじん ごぼう チンゲンサイ もやし きゅうり しいたけ もやし	ごはん ごま はるさめ ワンタン	667 27.9 18.5 2.05	海藻類 豆・豆製品
いい歯の日/かみかみ献立								
8 (火)	なめし	○	ししゃもフライ(低1本/高2本) きりぼしのささみあえ こんさいじる	牛乳 とりにく ししゃも ふたにく あつあげ みそ	きりぼし きゅうり にんじん コーン ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな	ごはん ごま パンこ カツオ ちくわ かつお あぶら こんにゃく	644 24.1 19.5 2.19	いも類 果実類
9 (水)	マーボーどん	○	ちゅうかあえ わかめスープ	牛乳 ふたにく わかめ とろふ みそ なた	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ だけのこ きゅうり キャベツ コーン こまつな	ごはん むぎ トウモロコシ ツマツツ でんぶ こんにゃく	601 25.9 17.8 2.85	魚介類 乳製品
おはなし給食「ぐりとぐら」								
10 (木)	パンネ ポロネーゼ	○	かぶのミルクスープ ぐりとぐらのカステラ <small>絵本「ぐりとぐら」より</small>	牛乳 ふたにく チーズ ベーコン なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん セロリー にんにく エリンギ かぶ ほうれんそう レモンじる コーン トマト	パンネパスタ ソース こむぎこ さとう バター	737 26.6 28.9 2.91	海藻類 いも類
11 (金)	かやくごはん	○	いわしのごまやき ちくわとはくさいのおひたし とろふのみそじる	牛乳 いわし とりにく あぶらあげ ちくわ とろふ かつおだし わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	ごはん ごま こんにゃく	630 30.9 22.6 2.59	緑黄色野菜 乳製品
15 (火)	ごはん	○	チンジャオロース すいぎょうざスープ スイートポテト	牛乳 ふたにく なまクリーム たまご	にんにく しょうが にんじん ピーマン パプリカ だけのこ はくさい ねぎ もやし いら	ごはん オイスター でんぶ こむぎこ さつまいも バター	695 26.3 19.9 2.17	魚介類 果実類
16 (水)	ごはん (やさいふりかけ)	○	モウカサメのにつけ ちくさあえ きのこじる	牛乳 もうかさめ たまご とろふ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん まいだけ えのき しいたけ だいこん ねぎ	ごはん ふりかけ しらたき ごめ さといも	567 27.3 15.6 2.83	緑黄色野菜 果実類
おはなし給食「アッチとボン」								
17 (木)	グラタン 「アッチとボン」より	○	シーザーサラダ トマトスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり パプリカ にんにく セロリー トマト	マカロニ バター パンこ こむぎこ ドレッシング クルトン じゃがいも	587 25.7 23.1 2.74	海藻類 キノコ類
18 (金)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし とうがんのみそじる かき(1/4カット)	牛乳 こうやどうふ みそ とりにく さつまあげ たまご ふたにく とろふ	にんじん たまねぎ かき しょうが しいたけ とうがん こまつな ねぎ えだまめ	ごはん さとう	663 31.5 21.5 1.61	根菜類 いも類
21 (月)	チャーハン	○	あげぎョーザ(1・2年1こ/3年~2こ) パンパンジーふうサラダ クイッキオスープ	牛乳 ふたにく なた たまご とりにく ぎょうざ	にんじん ねぎ にんにく グリーンピース もやし きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	ごはん ごま あぶら クイッキオ ノンエッグマヨ でんぶ	687 26.5 25.6 2.99	海藻類 果実類
3・4年リクエスト③								
22 (火)	しょくパン (マ・マ・ド & マ・ガ・リ)	○	とりのからあげ ツナポテトサラダ ポトフふうスープ	牛乳 とりにく シーチキン ミートボール	しょうが にんにく きゅうり コーン にんじん かぶ ブロッコリー マーメレード	パン あぶら でんぶ じゃがいも ノンエッグマヨ	613 28.5 19.1 2.68	緑黄色野菜 キノコ類
和食の日/食品ロス献立								
24 (木)	ごはん (にんじんのつくだけ)	○	アジのさんかやき こまつなのなっとうあえ さわにわん	牛乳 あじ ふたにく みそ なっとう のり かまぼこ こんぶ	ねぎ しょうが ごぼう にんじん こまつな だいこん きぬさや しいたけ だけのこ もやし	ごはん ごま	567 28.7 15.8 2.49	いも類 乳製品
世界の料理:スペイン								
25 (金)	パエリア	○	スパニッシュオムレツ スペインふうスープ ひとくちブドウゼリー	牛乳 とりにく たまご えび いか あさり チーズ ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム パプリカ にんじん セロリー トマト	ごはん サフラン バター じゃがいも マカロニ ゼリー	643 27.6 20.5 2.97	根菜類 海藻類
28 (月)	ピピンバ	○	トックスープ あんにとろふ	牛乳 ふたにく みそ たまご とりにく なまクリーム	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい いら しいたけ みかん だけのこ	ごはん トウモロコシ こまつな ア・ド・イェル さとう	714 30.2 22.8 2.39	魚介類 海藻類
29 (火)	ごはん	○	あつあげとだいこんのべっこうに はくさいのみそじる まっちゃんプリン	牛乳 ふたにく なまあげ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん しょうが いんげん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ホイップ	656 26.5 21.3 2.04	緑黄色野菜 いも類
3・4年リクエスト④								
30 (水)	ビスキーパン	○	クラムチャウダー ツナポパイサラダ キャロットゼリー	牛乳 たまご ベーコン あさり チーズ なまクリーム シーチキン	にんじん たまねぎ セロリー パセリ きゅうり ほうれんそう	パン バター さとう じゃがいも こめこ	749 24.1 30.6 2.34	海藻類 豆・豆製品

今月のリクエストアンケート結果(3・4年担当)

301	1位	2位	3位
主食	ラーメン	カレーライス	カツカレー
おかず	からあげ	ハンバーグ	揚げ餃子
和え物	納豆あえ	海藻サラダ	春雨サラダ
デザート	ハーフダック	ケーキ	サイダーボンチ

302	1位	2位	3位
主食	わかめごはん	醤油ラーメン	キムチチャーハン
おかず	からあげ	天ぷら	揚げ餃子
和え物	納豆あえ	春雨サラダ	ゆかりあえ
デザート	グミ	ハーフダック	サイダーボンチ

今月は3・4年生のリクエスト献立が給食にたくさん登場するよ! お楽しみに! 来月は1・2年生だよ。

401	1位	2位	3位
主食	ココア揚げパン	わかめごはん	おはぎ/ラーメン
おかず	チンジャオロース	からあげ	肉じゃが
和え物	ツナポテトサラダ	春雨サラダ	海藻サラダ
デザート	フルーツボンチ	冷凍みかん	カルピスゼリー

402	1位	2位	3位
主食	ビスキーパン	ナン	焼肉丼
おかず	おろしハンバーグ	コロック	揚げ餃子
和え物	納豆あえ	ツナポパイサラダ	ゆかりあえ
デザート	おかしな目玉焼き	抹茶プリン	サイダーボンチ

「ぐりとぐら」なかかわりえこ/おおむらゆりに

鮮味、笑顔だった「ぐりとぐら」のあのカステラが
再び、給食に登場します!! おはなしに出てくるカステラの
レシピのまま作ったカステラです。シンプルな材料ですが、
濃厚なバターのとろりとたっぶりの卵のうま味が、とっても
おいしいカステラです! 楽しみにしててね!



「アッチとボンのいないいないグータン」著:角野栄子



アッチは「レストランひばり」のcockさん。でも、このごろ
お料理するのがつまらなくなり、家を出てしまったアッチ。
アッチの代わりにレストランで働くのは...と、可愛くてユーモア
なお話の中に出てくる「グータン」を再現してみました。どんな
話かは、当日の校内放送で読みかきがあるの、お楽しみに!