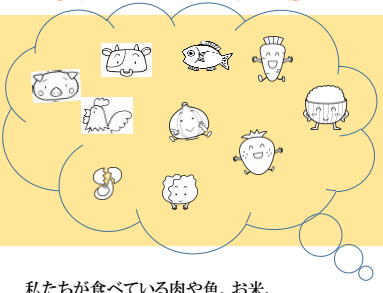


日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
1 木	米粉コッペパン 牛乳 エビスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 柿ノボーションバター 843kcal	牛乳 豆腐 えび 鶏肉 鶏卵	パン でんぶん 白花豆 バター パン粉, 小麦粉	長ねぎ しいたけ 柿 人参 タケノコ ビーマン 生姜	給食ができるまで みなさんがいつも食べている給食は、いろいろな人が関わっています。
2 金	ごはん 牛乳 すきやき 拌三絲 冬みかん 792kcal	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 焼きちくわ 茎わかめ, かつお節	ごはん しらたき 三温糖, 黒砂糖 植物油 春雨, ごま油 ごま, 砂糖	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ にんじん もやし みかん	
5 月	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシライス つぼ漬け フルーツのゼリーあえ(ぶどう) 778kcal	牛乳 豚肉 生クリーム	麦ごはん じゃがいも バター 砂糖 植物油	玉ねぎ, にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト, 大根 みかん, パイン 果汁(ぶどう)	献立作成と発注 栄養教諭が、栄養、旬、彩りなどを考えながらみなさんがおいしく給食を食べられるように献立を作成し、必要な食材を注文します。
6 火	小ごはん 牛乳 ちゃんぽんうどん 枝豆フリッター(3) バナナ 820kcal	牛乳 豚肉 つと いか えび おきあみ	ごはん うどん ラード 小麦粉 でんぶん 米粉 大豆油, 白絞油	キャベツ もやし にんじん たけのこ 長ねぎ パナナ きくらげ 枝豆	納品と検収 食材は、当日の朝に届けられます。注文した量がきていますか、傷んでいるものはないかなど、しっかり確認します。
7 水	麦入り菜めし 牛乳 石狩豆乳鍋 ひじき入り厚焼き卵 りんご 845kcal	牛乳 鮭 鶏卵 豆腐 ひじき 豆乳 みそ	麦ごはん ごま じゃがいも 植物油	大根菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ りんご	調理と味見 食材を洗ったり、切ったりして下準備をします。 衛生に気を付け、おいしくなるように、調理をしてくれます。
8 木	米粉コッペパン 牛乳 716kcal チンゲン菜スープ ピク肉団子(3) ブロッコリー／マヨネーズ ココアゼリー鉄入り	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉	パン ごま油 パン粉 でんぶん ラード カカオ	チンゲン菜 大根 しょうが 玉ねぎ ブロッコリー	配食と配送 給食が出来上がったら計量して食缶にうつします。調理室のない学校には配送車で運びます。
9 金	ごはん 牛乳 しみ豆腐の筑前煮風 白身魚天ぷら／バック醤油 穀物ふりかけ 830kcal	牛乳 高野豆腐 うずら卵 ホキ のり	ごはん, ごま, キヌア こんにゃく 植物油, ごま油 三温糖, 小麦粉 植物油, 白絞油 でんぶん, 米ぬか	しいたけ にんじん ごぼう れんこん たけのこ いんげん	
12 月	ごはん 牛乳 きりたんぽ汁 さばしょうが焼き 紫いもチップス 864kcal	牛乳 鶏肉 さば	ごはん きりたんぽ こんにゃく 水あめ 植物油 砂糖 さつまいも	白菜 にんじん ごぼう 長ねぎ まいたけ 水菜	配膳と喫食 給食が教室に運ばれ、給食当番の人などが盛り付けをします。 給食は、たくさんの人が働いて出来るものです。感謝の気持ちを持ちながら食べましょう。
13 火	ソフトフランスパン 牛乳 813kcal スノーホワイトシチュー カミカミタコメンチ コーンソテー いちごジャム	牛乳 鶏肉 すり身 たこ あおさ 大豆	パン 米粉 じゃがいも 植物油, 砂糖 でんぶん, 小麦粉 パン粉, 白絞油	玉ねぎ かぶ 白菜 コーン カリフラワー しょうが キャベツ いちご	
14 水	十二種雑穀ごはん 牛乳 南瓜団子のとろとろ汁 春雨のごま炒め 冬みかん 824kcal	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ 焼き豆腐 豚肉	ごはん 十二種雑穀 こんにゃく, 春雨 じゃがいも ごま, ごま油	かぼちゃ ごぼう にんじん 大豆もやし 小松菜 みかん たけのこ	給食
15 木	米粉小バターパン 牛乳 アサリとエビのトマトスパゲティ スペインオムレツ 枝豆 オレンジ 820kcal	牛乳 あさり えび 鶏卵 チーズ ベーコン	パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 砂糖 でんぶん 植物油	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ 枝豆 オレンジ	

*11月の中学生の平均栄養価はカロリー812kcal、たんぱく質32.8g、脂質22.3g、食塩3.2g、カルシウム419mg、マグネシウム113mg、鉄分4.6mg、亜鉛3.9mg

ビタミンA 266RE(レチノール)、ビタミンB1 0.48mg、ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 46g 食物繊維 5.5g

※ 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
16 金	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉の味噌炒め 刻み大根のバリバリ和え ラフランスシャーベット 818kcal	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ごはん アーモンド ごま油 三温糖 砂糖 ごま	にんじん ピーマン たけのこ しいたけ 大根 もやし 洋梨	食べものを大切にしよう  私たちが食べている肉や魚、お米、野菜などはもとは生きていたもので、その命をいただいて私たちは生きています。「いただきます」のあいさつの時は感謝の気持ちを込めて言いましょう。
19 月	麦ごはん 牛乳 カレー 福神漬 フルーツポンチ 856kcal	牛乳 豚肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖、三温糖	にんじん、玉ねぎ しょうが、トマト グリーンピース 大根、れんこん なす、なた豆、しそ パイン、みかん	
20 火	米粉丸コッペ切り込みパン 牛乳 819kcal 豆乳スープ とり風味揚げ 温野菜ソース和え スライスチーズ	牛乳 ウインナー 豆乳 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも 植物油 でんぷん 白絞油	玉ねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ キャベツ	私たちが食べている肉や魚、お米、野菜などはもとは生きていたもので、その命をいただいて私たちは生きています。「いただきます」のあいさつの時は感謝の気持ちを込めて言いましょう。 
21 水	ごはん 牛乳 肉じゃがの味噌煮 サンマ塩焼き バリバリ昆布 878kcal	牛乳 豚肉 昆布 サンマ	ごはん じゃがいも 植物油 こんにゃく 白絞油	にんじん タマネギ グリーンピース	
22 木	ごはん 牛乳 794kcal 海ぞく煮 小松菜のナムル グレープゼリー アサリ昆布	牛乳 えび いか ほたて 鶏卵 あさり 昆布	ごはん しらたき 三温糖、植物油 ごま、ごま油 水飴	玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 小松菜 もやし 果汁(ぶどう)	給食にかかわる人たち 牧場の人  農家の人  漁師さん  栄養教諭の先生  調理員さん 
26 月	ごはん 牛乳 795kcal 秋野菜の煮物 えびと野菜の包み蒸し(2) 白ごま大豆 658kcal	牛乳 鶏肉 えび 大豆 すり身/えび	ごはん さつまいも こんにゃく、くり 三温糖、植物油 パン粉、小麦粉 白絞油、ごま	にんじん 大根 ごぼう れんこん いんげん しめじ	
27 火	小ごはん 牛乳 赤みそ海草ラーメン ソフトカレイフライ バナナ 856kcal	牛乳 豚肉 わかめ かれい	ごはん ラーメン 植物油 ごま でんぷん 砂糖 小麦粉	たけのこ にんじん 玉ねぎ、もやし 白菜、長ねぎ 枝豆、かぼちゃ しょうが バナナ	「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走さま」と書き、「馳走」とは走りまわることで、食事を作るために、育てたり、収穫したり、運んだり、献立を考えたり、料理をしたりなど、「かけ回ってくださって、ありがとう」という意味があります。気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。
28 水	ごはん 牛乳 762kcal 豆腐とベーコンの中華煮 ごまよごし 小女子佃煮	牛乳 豆腐 ベーコン 小女子	ごはん 三温糖 植物油 米粉 ごま油 ゴマ	にんじん 長ねぎ しいたけ 枝豆 いんげん	
29 木	米粉あずきパン 牛乳 819kcal ワンタンスープ インドポテト ミニトマト(3) いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 つと ヨーグルト	あずきパン 小麦粉 じゃがいも 白絞油 植物油	にんじん しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン ミニトマト いちご	
30 金	ごはん 牛乳 実だくさん汁 豚キムチ りんご 702kcal	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 昆布	ごはん 里芋 こんにゃく ごま 植物油 ごま油	大根、長ねぎ にんじん 玉ねぎ、ごぼう キャベツ、白菜 にら、にんにく りんご	

*11月の中学生の平均栄養価はカロリー812kcal、たんぱく質32.8g、脂質22.3g、食塩3.2g、カルシウム419mg、マグネシウム113mg、鉄分4.6mg、亜鉛3.9mg

ビタミンA 266RE(レチノール)、ビタミンB1 0.48mg、ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 46g 食物繊維 5.5g

※ 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります