

日	曜	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でもにおぎなって欲しい食品	
			赤の食品 ちやくやほねのもとになる	黄色の食品 なつやちからのもとになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる				
3	月		文化の日						
4	火	○	パエリア イタリアンスープ	牛乳 むきえび いか ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ (とりがら)	米 じゃがいも パン粉 油 バター	玉ねぎ コーン にんにく チンゲン菜 グリンピース	637	28.6	豆 類
5	水	○	★いいりんごの日メニュー! 厚切り食パン ☆手作りりんごジャム ☆秋のクリームシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ (とりがら)	食パン 小麦粉 さつまいも コンスターチ さとう 油 バター	玉ねぎ にんにく にんにく パセリ みかん りんご しめじ	606	18.9	種実類
6	木	○	かやくごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしのおかかあえ	牛乳 豚挽き肉 油揚げ おかか 竹輪 (かつお節)	米 突きこんにやく じゃがいも 片栗粉 さとう 油	ごぼう しょうが 乾しいたけ 玉ねぎ にんにく もやし さやいんげん	645	22.6	卵 類
7	金	○	★いい歯の日! かみかみメニュー! 麦入りごはん ★チカのごま揚げ ★野菜のおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 チカ 豆腐 あおのり おかか みそ (かつお節)	米 小麦粉 じゃがいも ごま 油	キャベツ 小松菜 にんにく 長ねぎ	621	29.1	きのこ類
10	月	○	☆きのこのミートスパゲティ コーンともやしのサラダ	牛乳 豚挽き肉 粉チーズ	スパゲティ さとう ごま オリーブ油 ごま油 油	キャベツ しょうが 玉ねぎ コーン にんにく にんにく ピーマン もやし しめじ トマトピューレ	616	25.9	いも類
11	火	○	★明日は開校記念日! きなこトースト ポトフ ★紅白ゼリー	牛乳 きなこ 豚肉 粉寒天 ソーセージ	食パン さとう じゃがいも 油 マーガリン	キャベツ 玉ねぎ にんにく にんにく みかん缶	666	25.5	魚介類
12	水		開校記念日						
13	木	○	豆入りひじきごはん ◎おから団子汁 くだもの	牛乳 大豆 ひじき 油揚げ おから 鶏肉	米 白玉粉 突きこんにやく さといも さとう 油	小松菜 大根 にんにく えのきたけ くだもの	646	21.0	小魚類
14	金	○	◎☆秋の香りごはん ☆白身魚のフワフワ揚げ おひたし わかめのみそ汁	牛乳 油揚げ タラ わかめ おかか 鶏肉 豆腐 みそ	米 さつまいも 片栗粉 油	にんにく 長ねぎ もやし 乾しいたけ しめじ	655	30.1	緑黄色野菜類
17	月	○	メロンパン 肉団子入り野菜スープ くだもの	牛乳 卵 豆腐 豚挽き肉	丸パン 小麦粉 片栗粉 春雨 さとう ごま油 バター	にんにく 長ねぎ 白菜 しょうが 乾しいたけ くだもの	616	24.3	緑黄色野菜類
18	火	○	親子どんぶり にらとえのきのすまし汁	牛乳 豆腐 豚肉 かまぼこ 鶏肉 卵	米 さとう 油	玉ねぎ にんにく にら 長ねぎ えのきたけ グリンピース	652	27.9	種実類
19	水	○	★おたんじょうお祝い給食! (鯨の日・キャベツの日) チキンライス ☆キャベツとベーコンのスープ お楽しみデザート (☆おかしなお菓子な目玉焼き)	牛乳 鶏肉 粉寒天 ベーコン	米 さとう 油 バター	キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 トマトジュース にんにく グリンピース 桃缶	623	19.5	いも類
20	木	○	シーフードカレーライス あっさりナムル	牛乳 えび いか 鶏肉	米 小麦粉 じゃがいも ざらめ ごま 油 ごま油 バター	玉ねぎ にんにく にんにく しょうが ほうれんそう もやし りんご	665	23.6	卵 類
21	金	○	ごはん 魚のごまみそだれ 野菜のおひたし 豆腐スープ	牛乳 ホキ 豆腐 鶏肉 みそ	米 片栗粉 さとう ごま 油	キャベツ 小松菜 にんにく 長ねぎ 白菜 乾しいたけ	620	26.8	海藻類
24	月		勤労感謝の日 振替休日						
25	火		学芸会 振替休日						
26	水	○	麻婆どんぶり わかめスープ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 豚挽き肉 みそ	米 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	玉ねぎ にら にんにく にんにく しょうが 長ねぎ 乾しいたけ	684	29.2	魚介類
27	木	○	チャンポンめん (つけめん式) ☆スイートギョーザ くだもの	牛乳 いか なた 豚肉 卵 生クリーム	蒸し中華めん ぎょうざの皮 さつまいも さとう ごま油 油 バター	玉ねぎ にんにく にんにく しょうが 長ねぎ 白菜 もやし 乾しいたけ くだもの	690	25.0	豆 類
28	金	○	豚肉と根菜のまぜごはん ☆魚ときのこのオイル焼き ポテトスープ	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ ベーコン	米 もち米 じゃがいも さとう 油 バター	ごぼう 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく えのきたけ 乾しいたけ しめじ	652	27.7	乳 類

*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。 ☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

11月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	白菜 梨 りんご えのきたけ しめじ	里いも	大根 さつまいも	きゅうり 小松菜 にら ほうれん草	米 にんにく 長ねぎ	しょうが	もやし	人参 玉ねぎ じゃがいも	キャベツ	乾しいたけ	チンゲン菜 セロリ	ちりめんじゃこ かつお節	ピーマン
産地	長野	宮崎	千葉	埼玉	青森	高知	栃木	北海道	練馬	鹿児島	静岡	兵庫	茨城

*生乳予定地・・・千葉県・群馬県・北海道・岩手県・宮城県・秋田県・青森県

児童1人1回当たり平均栄養摂取量 <低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学校 (中学年)											
秋の陽小平均	643	26	20.7	350	2.2	278	0.40	0.54	31	4.2	2.8
摂取基準	640	24	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
 11月の給食費の引き落とし日は11月4日(火)です。 予備日19日(水)
 前日までに残高を確かめて入金をお願いいたします。

