



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー-kcal	たんぱく質g
1	木		*はいがごはん *ホイコーロー *わかめスープ *キャラメルポテト	みそ、ぶたにく、とりにく、 ★とうふ、★ぎゅうにゅう、 わかめ	はいがまい、さんおんとう、 くずこ、さつまいも、こめあぶ ら、 ★ごまあぶら、★ごま、 ★バター、★アーモンド	にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ、 しょうが、たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、キャベツ、えのきたけ	691	22.8
2	金		*黒砂糖パン *ポテトグラタン *ジュリエンスープ	ベーコン、とりにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム、 ★ピザチーズ	くるごとパン、じゃがいも、 ☆こむぎこ、こめあぶら、 ★バター	パセリ、にんじん、にんにく、 たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、セロリー	635	20.6
5	月		*ゆかりごはん *まぐろとチーズの包み揚げ *けんちん汁	めかじき、とりにく、 ★あぶらあげ、★とうふ、 ★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、おむぎ、 ☆こむぎこ、 ☆はるまきのかわ、 こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、 ごぼう、だいこん、ほししいたけ、 ねぎ	639	29.0
6	火		*エクレーパン *カレーポトフ *ミニトマト	ベーコン、とりにく、 ウィンナー、 ★ぎゅうにゅう	ミルクパン、★チョコレート、 じゃがいも、★アーモンド、 こめあぶら	にんじん、ミニトマト、セロリー、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ	659	23.7
7	水		*はいがごはん *蝦仁豆腐(シャレン豆腐) *五目春雨 *りんご	とりにく、★とうふ、 ★えび、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 くずこ、はるさめ、 こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、コーン、 きゅうり、もやし、りんご	611	24.8
8	木		*里芋ごはん *五目卵焼き *ひつつみ汁(岩手郷土料理)	とりにく、★あぶらあげ、 とりひきに、★たまご、 とりにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 さといも、さんおんとう、 しらたまご、☆こむぎこ、 こめあぶら	にんじん、こねぎ、みつば、 こまつな、ほししいたけ、たまねぎ、 だいこん、まいたけ、はくさい、ねぎ	675	31.8
9	金		*ぼっかけ飯 *みかん *ハタハタ唐揚げ *きりたんぽのみそ焼き	とりにく、★あぶらあげ、 はたはた、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、 しらたき、さんおんとう、 でんぶん、こめこ、 きりたんぽ、こめあぶら	にんじん、ねぎ、しょうが、 ごぼう、みかん	590	21.3
12	月		*シスコライス(函館生まれの料理) *もやしのナッツサラダ	ぶたひきにく、ウィンナー、 ハム、★ぎゅうにゅう、 ★チーズ	はいがまい、おむぎ、 さんおんとう、こめあぶら、 ★ビーナッツ	にんじん、トマト、にんにく、 しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、 セロリー、もやし、きゅうり、レモン	671	26.1
13	火		*きびごはん *おでん *ごぼうの甘辛煮 *りんご	ちくわ、あげボール、 さつまいも、★がんとどき、 つみれ、はんぺん、 ★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、もちきび、 こんにやく、☆ちくわふ、 でんぶん、さんおんとう、 こめあぶら、★ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、 りんご	623	24.5
14	水		*はいがごはん *かつお沢庵 *お好みバーグ *石狩汁	かつおぶし、ぶたひきにく、 ★だいた、★とうふ、 さけ、みそ、 ★ぎゅうにゅう、あおのり	はいがまい、パンコ、こめこ、 さんおんとう、はちみつ、 じゃがいも、★ごまあぶら、 ★ごま	にんじん、たくわんづけ、たまねぎ、 キャベツ、べにしょうが、ごぼう、 だいこん、ねぎ	696	32.7
15	木		*はいがごはん *畑のお肉ハーフキューース *ワンタンスープ	★だいた、ぶたひきにく、 ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、 はちみつ、さんおんとう、 ワンタンのかわ、こめあぶら、 ★ごまあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、はくさい、 ねぎ、もやし	650	22.6
16	金		*みそラーメン *ずいきの炒め煮 *りんごのケーキ	みそ、ぶたひきにく、 ★あぶらあげ、★たまご、 ★ぎゅうにゅう	☆ラーメン、こんにやく、 さんおんとう、☆こむぎこ、 ★ごまあぶら、ロード、 ★ゴマ、こめあぶら、★バタ-	にんじん、にんにく、しょうが、 ねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン、 もやし、ずいき、りんご、	663	26.6
19	月		*キムチチャーハン *樺ぎょうざ *中華スープ	ベーコン、★たまご、 ぶたひきにく、とりにく、 ★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、 ☆ぎょうざのかわ、でんぶん、 ★ごまあぶら、こめあぶら	にんじん、にら、チンゲンツアイ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 キムチ、キャベツ、ほししいたけ、 たまねぎ、きくらげ	622	23.5
20	火		*コメッコハヤシライス *フレンチサラダ *カフェオレゼリー	ぶたひきにく、★とうにゅう、 ★ぎゅうにゅう、 パルアガー、 ★なまクリーム	はいがまい、おむぎ、 じゃがいも、さんおんとう、 ざらめ、こめこ、 さとう、こめあぶら	にんじん、トマト、にんにく、 しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、 セロリー、キャベツ、コーン、きゅうり	733	22.0
21	水		*ほうとう(山梨郷土料理) *みかん *笹かまぼこかつま芋のもみじ揚げ	ぶたひきにく、★あぶらあげ、 みそ、ささかまぼこ、 ★たまご、★ぎゅうにゅう	☆ほうとう、さつまいも、 ☆こむぎこ、こめあぶら	にんじん、かぼちゃ、あかピーマン、 だいこん、ほししいたけ、 えのきたけ、はくさい、ねぎ、みかん	656	28.0
22	木		*まいたけごはん *鯖の味噌煮 *紅葉汁	とりにく、★あぶらあげ、 さば、みそ、とりにく、 かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 さんおんとう、でんぶん、 こめあぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、 まいたけ、しょうが、だいこん、 なめこ、ねぎ	578	29.9
26	月		*はいがごはん *ジャコとくるみの佃煮 *仙台肉じゃが *こんぶはくさい	かつおぶし、ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、こんぶ	はいがまい、さんおんとう、 しらたき、じゃがいも、 ☆あぶら、★くるみ、 こめあぶら、★ごまあぶら、 ★ごま	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 ほししいたけ、はくさい	657	26.2
27	火		*三色丼 *のっぺい汁	とりひきに、★たまご、 とりにく、★あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 でんぶん、さといも、 こめあぶら	こまつな、にんじん、しょうが、 えのきたけ、はくさい、だいこん、 なめこ、ねぎ	616	30.7
28	水		*ポークカレーライス *大根サラダ *ラフランス	ぶたひきにく、ハム、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、 じゃがいも、☆こむぎこ、 ざらめ、さんおんとう、 こめあぶら、★バター、★ごま	にんじん、トマト、しょうが、 にんにく、たまねぎ、セロリー、 りんご、だいこん、きゅうり、 ラフランス	706	20.1
29	木		*わかめごはん *さんまのホウホウ焼き *こづゆ	とりひきに、さんま、 みそ、★ほしかいばしら、 ★あぶらあげ、なると、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おむぎ、 パンコ、さんおんとう、 でんぶん、さといも、 しらたき、☆しらたまふ	にんじん、こまつな、しょうが、 ねぎ、だいこん、きくらげ	609	28.5
30	金		*ジョア *ガーリックフランスパン *鶏肉のプレゼ *ブイヤベース	とりひきに、ベーコン、 たら、★はたてが、★えび、 ★ジョア、★生クリーム	ソフトフランスパン、☆こむぎこ、 さんおんとう、じゃがいも、 マーガリン、オリーブオイル、 こめあぶら	にんじん、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、セロリー、	638	25.5
							648	25.8

*食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。
*材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



11月30日(金)に第7回の給食費の引き落としがあります。引き落とし日の前日までに通帳残額のご確認をお願いします。
全学年5000円です。
前月までの未入金がある場合にはそちらから引き落とされます。ご了承下さい。

学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替日の前日)までに、指定口座への入金(納入)をお願いします。
なお、未納の状況に応じて、必要な法的処置をとる場合があります。