



日	曜	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1	水	マーボーあんかけそば		はるさめサラダ くだもの	ふたにく こんぶ とうふ みそ 牛乳	ちゅうかめん あぶら かたくり粉 はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり はくさい もやし にら くだもの	2日の「モルネソース」は、牛乳やチーズを使ったホワイトソースの1種です。本来は、バターや卵黄などでコクをだしますが、給食では、卵を使わず、あっさり仕上げられています。	
2	木	ツナピラフ 魚のモルネソース		トマトスープ	ベーコン ひよこ豆 ツナ ふたにく ポラ 牛乳 チーズ 生クリーム	こめ むぎ あぶら じゃが芋 こめ粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ コーン セロリ トマト缶 パセリ		
6	月	すきやき丼		じゃが芋のみそ汁 くだもの	ふたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃが芋 さとう	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ くだもの ごぼう しいたけ		
7	火	アップルトースト クリームシチュー		クルトンサラダ	とりにく てぼう豆 生クリーム 牛乳	しょくパン さとう じゃが芋 あぶら こめ粉	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム ｺｰﾝ ｻﾞﾙｼﾞ ｺﾏﾂﾅ きゃべつ きゅうり フロックリー		
8	水	ごはん カツオのチリソース		けんちん汁 もやしのサラダ	カツオ とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃが芋 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり ごぼう もやし	低学年 ・食前、食後のあいさつをしよう 中学年 ・作る人や当番に感謝して食べよう 高学年 ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをあらわそう	
9	木	みそラーメン ～北海道の料理～		とうにゅうきなこもち	ふたにく みそ とうにゅう きなこ 牛乳	ちゅうかめん あぶら かたくり粉 さとう	しょうが にんにく にんじん コーン もやし ながねぎ		
10	金	ポークカレーライス		ツナいりサラダ	ふたにく ツナ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃが芋 こめ粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり セロリ コーン		
13	月	きじやき丼		大根とはくさいのみそ汁 おひたし	とりにく のり わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ むぎ あぶら かたくり粉 さとう	しょうが だいこん はくさい こまつな きゃべつ にんじん えのき		
14	火	ひじきふりかけごはん 五目どうふ		あげ芋もち ～北海道の料理～	ひじき ふたにく ちくわ とうふ てぼう豆 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃが芋 さとう かたくり粉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かぜなどひかないよう、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。 かぜの予防には、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。	
15	水	ガーリックトースト チリコンカン		マカロニいりサラダ くだもの	ベーコン ふたにく きんとき豆 大豆 牛乳	コッパン あぶら マカロニ バター じゃが芋 こめ粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ マッシュルーム ｷﾞﾘ ﾄﾏﾄ缶 くだもの		
16	木	かじょうどうふ丼		ちくわとわかめのサラダ ～山形県の料理～	ふたにく ちくわ あつあげ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら かたくり粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり もやし コーン にら		
17	金	ごはん サバのみそ煮		芋煮汁 いそあえ	ぎゅうにく サバ のり みそ のむヨーグルト	こめ むぎ あぶら さといも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな きゃべつ えのき		
20	月	あおなのチャーハン		たまごとコーンのスープ きなこ豆	ふたにく とりにく たまご 大豆 きなこ 牛乳	こめ むぎ あぶら かたくり粉 さとう はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ こまつな たまねぎ コーン えのき		
21	火	スパゲッティ ウィンナートマトソース		カントリーサラダ くだもの	ふたにく ウィンナー ベーコン 牛乳	スパゲッティ あぶら じゃが芋 米粉	しょうが にんにく にんじん ｷﾞﾘ たまねぎ きゃべつ きゅうり くだもの ﾋﾞｰﾏﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｺｰﾝ ﾄﾏﾄ缶		
22	水	せきはん とりのからあげ 行事食 ～開校記念日～		お祝いすまし汁 ごまあえ	小豆 わかめ とりにく なると 牛乳	こめ もち米 あぶら かたくり粉 ごま	しょうが にんにく にんじん だいこん ながねぎ こまつな きゃべつ えのき		
24	金	ごはん アジのネギソース		じゃが芋のうま煮 大根サラダ	アジ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃが芋 かたくり粉	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり		
27	月	ソフトフランスパン マカロニグラタン		やさいスープ くだもの	とりにく てぼう豆 とうにゅう チーズ 牛乳	ソフトフランスパン じゃが芋 マカロニ こめ粉 あぶら	にんじん たまねぎ くだもの マッシュルーム コーン パセリ きゃべつ		
28	火	わかめごはん 花シューマイ		はるさめスープ ちゅうかふうやさい	ベーコン とりにく ふたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら シューマイの皮 かたくり粉 はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きゅうり だいこん ちんげんさい	◇材料の都合で献立を変更することがあります。	
29	水	サバごはん		とりだんご汁 さつま芋のゆきげしき	サバ こんぶ とりにく 牛乳	こめ むぎ あぶら さつま芋 さとう かたくり粉	しょうが にんじん だいこん はくさい ながねぎ ごぼう えのき		
30	木	とうにゅうタンタンめん		ラーパーツアイ くだもの	ふたにく みそ とうにゅう 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい くだもの ちんげんさい		
12月1日(金)		ごはん サケの香味焼き		じゃが芋のそばろ煮 こんにゃくサラダ	サケ とりにく 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃが芋	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ さやいんげん きゃべつ きゅうり しいたけ	12月の献立表は、12月1日に配信します。	

今月の給食目標

感謝して食べよう

低学年
・食前、食後のあいさつをしよう
中学年
・作る人や当番に感謝して食べよう
高学年
・給食にかかわる人に感謝の気持ちをあらわそう

秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かぜなどひかないよう、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。
かぜの予防には、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。

～和食の日～

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目される食文化のひとつです。和食を継承していくためにも、和食の良さを知り、未来に継承していきましょう。給食では、一汁二菜の和食の日にマークをつけて、積極的に取り入れています。

◇今月の平均栄養価

エネルギー 614kcal
たんぱく質 24.0g
カルシウム 331mg
食塩相当量 2.3g