

◎今月の給食目標→感謝して食べよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	(kcal)	たんぱく g) 質
	わかめごはん		わかめ	こめ, むぎ	にんじん, たまねぎ, ごぼう,		542 585	
4 火	やながわふうたまごやき	0	とりにく, たまご	あぶら, さとう	しいたけ	さけ, しょうゆ, みりん		22. 8
	こんさいのごまみそしる		けずりぶし	あぶら, さといも, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	みそ,みりん		22. 1
	メープルシロップトースト	0		パン, バター, マーガリン, メープルシロップ, さとう				
5 水	サーモンのクリームシチュー		ベーコン, さけ, とりがら, ぎゅうにゅう, とうにゅう, なまクリーム	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, パセリ	しお, こしょう, ワイン		
	コールスローサラダ			あぶら, さとう, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん	す, しお, こなからし		
6木	キャロットライスのクリームソー スかけ	0	ベーコン, とりにく, と りがら, ぎゅうにゅう, なまクリーム	こめ, むぎ, バター, あぶら, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, パセリ	しお, さけ, こしょう	529	20. 3
	ジュリエンヌスープ		とりがら, ベーコン		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	ロリエ, しお, こしょう		
	たまごいりチャーハン		ぶたにく, たまご	あぶら, ごまあぶら, こめ, むぎ, ごま	にんじん, こむぎこ	さけ, しお, こしょう, しょうゆ		
7 金	ビーンズポテト	0	だいず			しお, こしょう, パプリ カパウダー, ガーリック パウダー	567	21.8
	わかめスープ		とりがら, とりにく, わ かめ	ごま, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, えのき たけ, もやし, にんじん	しお, こしょう, しょう ゆ		
	ごはん			こめ, むぎ				
١٨	さかなのむぎみそやき		たら	さとう, ごま, むぎ		みそ, さけ, しょうゆ, み りん		
月	こんぶサラダ	0	しおこんぶ	ごまあぶら, さとう	にんじん, キャベツ, こまつ な	す, しょうゆ	562	25. 7
	みそけんちんじる		とりにく, けずりぶし, とうふ, あぶらあげ	あぶら, こんにゃく, じゃがい も	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	さけ, みそ		
	ショコラビスキュイパン	0		パン, バター, グラニューとう, こむぎこ		チョコ		
11 火	コーンサラダ			あぶら、さとう キャベツ、きゅうり、にんじ ん、コーン す、しお、こなから		す, しお, こなからし	737	23. 1
	ポトフ		とりがら, ベーコン, ぶ たにく	あぶら, じゃがいも	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	ロリエ, ワイン, しお, こ しょう		
12	プルコギどん	0	ぶたにく	こめ, むぎ, ごまあぶら, さとう, ごま, つきこんにゃく, でんり, にんじん, あかピーマン, ぷん		さけ, しょうゆ, みりん, みそ	508	20. 8
水	はるさめスープ		とりがら, とりにく	マロニー, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, もやし, えのきたけ, ねぎ	さけ, しお, こしょう, しょうゆ		20.0
	けんちんうどん	0	こんぶ, あつけずりぶ し, とりにく, あぶらあ げ, けずりぶし	あぶら, こんにゃく, さといも, うどん	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	さけ, しお, しょうゆ		
13 木	ツナサラダ		ツナ	あぶら, さとう	キャベツ, こまつな, にんじ ん	す, しょうゆ, こなから し	477	22. 1
	カリカリきなこまめ		きなこ,だいず	さとう	N			
14 金	ソイどん	0	だいず, ぶたにく, ベー コン	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こ めこ	ピーマン, にんじん, たまね ぎ	しょうゆ,みりん,さけ, カレーこ		22. 8
	かみかみサラダ		さきいか	ごま, ごまあぶら, さとう	きゅうり, にんじん, ごぼう, キャベツ	す, しょうゆ, しお	601	
	くだもの(りんご)				りんご			
				たまた。 せんかいりょこう ☆ 給食で世界旅行☆ ~ 中国編~				
17 月	しゃんはいめん	0	ぶたにく, とりがら, いか	あぶら, めん, でんぷん, ごまあぶら	のこ, はくさい, もやし, チン ゲンサイ	ゆ,さけ	402	20.0
	コロコロサラダ			あぶら, さとう	にんじん, だいこん, きゅうり, コーン, たまねぎ, りんご	す, しお, こなからし, しょうゆ	492	20. 0
	くだもの(かき)	İ			かき			
18火	あきのかおりごはん		けずりぶし, とりにく	こめ, むぎ, くり, さんおんとう	にんじん, しいたけ, さやい んげん	しお, さけ, うすくち しょうゆ, みりん, しょ うゆ		23. 2
	ししゃものいそべあげ	0	ししゃも, あおのり	こむぎこ, あぶら		しお	537	
	こんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら, さとう	にんじん, キャベツ, こまつ な	す, しょうゆ		
	とんじる		けずりぶし,ぶたにく, あぶらあげ	あぶら, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	みそ		

かいそうサラダ(じゃこいり) かいそうサラダ、ちりめ ととう、ごまあぶら キャベツ、きゅうり、にんじ す。しょうゆ。こなから ととうが、こなこくまい さば さいとらくわのあえもの すましじる ましじる ままぶら さんおんとう・でんぶん しょうが しお。うすくらしょう かまぼこ かとのみそにふう とりにく がら、ベーコン とりがら、ぶたにく とりがら、なたとう。でんぶん としょうが、にんじん、たまね さけ、しようか、にんしん、たまね としょうか、にんしん、たまね さけ、しようか、にんしん、たまね さけ、しようか、にんしん、たまね さけ、しまっか。 とっか、シー・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・		565	22.9	20.7		319		1.9	0.3		26	5.5	79		2.6
サキンカレーライス	エネル	レギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食相当量(g)	カルシウム	<u> </u>	∃当たりの平	² 均栄養	価	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	マグネシウム(mg) 亜鉛	ຜ(mg)
# クリーフィス	5	ごじる			あぶらあげ, だいず							き みそ	みそ		
# カンカレーライス	28 一 金 ャ			0	きざみのり		さんおんとう			もやし, にんじん, こまつな, きゅうり		Dな, しょう!	しょうゆ,みりん		27. 2
# ファンカレーライス					さば										
### 20 とりにく、とりがら こめ、むぎ、あぶら、じゃがい たまねぎ、にんにく、しょう カルー・コンス・パマ・ファッツー しょうゆ、かいそうサラダ (じゃこいり) かいそうサラダ、ちりめ さとう、ごまあぶら キャベツ、きゅうり、にんじ す。しょうゆ、こなから が、にんじん まっか。 かんじゃこ かんじん、こまつな かんしん、こまつな かんしん、まっか かんいイン カイダーフルーツボンチ おうとう かんがしも、ABCマカロ にんしん、たまれぎ、トマト ツメグ カイダーフルーツボンチ ようとう かんがしも、ABCマカロ にんしん、たまれぎ、トマト ツメグ カイダーフルーツボンチ ようしょうが、にんにく、にんしん、まれぎ、たけ、しょうゆ、オイス しょうが、にんにく、にんしん たまねぎ、たけ、しょうか、オイス しょうが、にんじん、たまねぎ、たけ、しょうか、オイス しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こま さけ、しょうか、オイス しょうが、にんしん、たまねぎ、たけいしょうゆ。 オイス カイダーマッコ しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こま かんが、たまねぎ、たけのこ こま かんが、たまねぎ、たけのこ こま かんが、たまねぎ、たけのこ こま かんが たまれぎ、たけのこ こま かんが たまねぎ たけのこ こま かんが たまねぎ たけのこ こま かんが たんにく、にんしん、たまね さけ、みりん、しょうゆ たけ、しゅうし アーソース、しき かんが たけ、しむ しょうゆ たけ、しむしん、たまね たけ、しょうか ことょう たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅう こまから こまう たけ、しゅうし こまう たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅうし こまう たけ、しゅうし こまう たけ、しゅうし こまっから たけ、しゅうし こまう たけ、しゅうし こまっから たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅうし しまっから たけ、しゅうし カイスのき たけ、しゅじ カイスのき たけ、しゅう カイスのこまり たけ、しゅうし カイスのき たけ、しゅう カイスのき たけ、しゅう カイスのこま かんが にんしい たまね きれいこまり しまっから たけ、しゅう カイスのこまり しまっから たけ、しゅう カイスのこまり かんが にんじん たまね かっと かんが にんじん たまね きけいこまり たけい たまれき かんじん こまり かんが にんじん たまねぎ かんが にんじん たまねぎ かんが にんじん たまねぎ かんしゃ かん こう かんが にんじん たまねぎ かん こう かんが にんじん たまねぎ かんじん こう かんり にんじん しょうか にんじん しょうん にんしん しょうん にんしん たまれき かんりん こうん にんじん たまれる とうんしん こうん こうん にんじん たまれる とうんとうん とうんとうんとうんとうんとうんとうんとうんとうんとうんとうんとうんとうんとうんと	5	ごはん					こめ, す	 むぎ							
	J	ようなしケー <i>=</i>	<u>+</u>				バター, さとう, こむぎこ		キャベツ, こまつな, にんじん		ベーキ	さげ、みりん、しょうゆ、 しお、こしょう す、しょうゆ、こなから し		25.	
# キャンカレーライス とりにく、とりがら こめ、むぎ、あぶら、じゃがい たまねぎ、にんにく、しょう カールース・レス・ウスターソース たりにく こりがら、が、にんしん だきねぎ、にんにく、しょう かいそうサラダ(じゃこいり) かいそうサラダ、ちりめ さとう、ごまあぶら キャベツ、きゅうり、にんじ す。しょうゆ、みそ・み しょうが さんかんとう、でんぶん しょうが はくさいとちくわのあえもの すましじる こめ、ななこくまい さんおんとう、でんぶん しょうが はくさい、きゅうり、しょう す。しょうゆ、みそ・み けずりぶし、とうふ、か まぼこ しょうが、にんじん、こまつな しお、うすくちしょう サーダーフルーツボンチ おうとう、ごまんおんとう しょうが、にんじん、たまねぎ、トマト ソメグ サイダーフルーツボンチ おうとう、か たまねぎ、たマト ウスターツース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	17 ト ツ	ツナサラダ		0			あぶら, さとう				しじ す, しょ し				
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	ŧ	きのこスープ	スパゲッティ							ぎ, マッシュルーム, えのき					りき さけ、か
ターン・カレーライス						,	-	☆旬を味わき	きゅうしょく う給食☆				,		
タ とりにく、とりがら こめ、むぎ、あぶら、じゃがい たまねぎ、にんにく、しょう カールスパイス、こようゆ、テャッス・ウスターソース・トマトケチャップ。 $\frac{1}{5}$ カルーこ、しょうゆ、こなから しょうが、にんじん なかなのみそにふう はくさいとちくわのあえもの すましじる とりにく かから、かったいかったいかったいかったいかったいかったいかったいかったいかったいかったい		こらたまスープ	プ				でんぷん		しょう ぎ, にら						
ター・カー・フィス とりにく、とりがら こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむき だい、にんじん たまねぎ にんにく、しょう オールスパイス、こしょう カルー・フィス・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー	6 A		たにくのちゅうた							ん, たまねぎ, たけのこ, こま		こまターソ		521	23.
ター・デキンカレーライス 0 とりにく、とりがら 0 こめ、むぎ、あぶら、じゃがい たまねぎ、にんにく、しょう 0 が、にんじん 0 かいそうサラダ(じゃこいり) 0 さとう、ごまあぶら 0 ななこくいりごはん 0 ななこくいりごはん 0 さんおんとう、でんぶん 0 こめ、ななこくまい 0 さんおんとう、でんぶん 0 こまあぶら、さとう、ごま 0 なないとちくわのあえもの 0 すましじる 0 かいぞうから、かまぼこ 0 たりやきバーガー 0 とりにく 0 が、こめ、ななら、さんおんとう、でんぶん 0 はくさい、きゅうり、しょう 0 かが、こまつな 0 なが、これが これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これ	ť	ナイダーフル-	ーツポンチ									サイダ	_		
タ とりにく、とりがら こめ、むぎ、あぶら、じゃがい たまねぎ、にんにく、しょう オールスパイス、こしょう カー・フィス この たいター、こむぎこ が、にんじん が、にんじん カー・フィス・トマトケチャップ、しお カルベラー・フィス・トマトケチャップ・しお かいそうサラダ(じゃこいり) かいそうサラダ・ちりめ たじゃこ 4 かいのからにんじ 4 かいそうサラダ・ちりめ さとう、ごまあぶら 4 キャベッ・きゅうり、にんじ 4 は、うゆ、こなから 4 かなのかそにふう はくさいとちくわのあえもの すましじる こめ、ななこくまい はくさい、きゅうり、しょう カリん けずりぶし、とうふ、か はくさい、きゅうり、しょう オ、しょうゆ けずりぶし、とうふ、か まぼこ はくさい、きゅうり、しょう か、ようすくちしょう ゆ、みりん カリん アリウきパーガー とりにく パン、あぶら、さんおんとう、で しょうが、にんじん、こまつな しお、うすくちしょう ゆ、みりん	1 <u>}</u> Al	BCミネストロ	ーネ	0	とりがら,ベー:									608	25.
$\frac{1}{2}$ とりにく、とりがら こめ、むぎ、あぶら、じゃがい も、パター、こむぎこ たまねぎ、にんにく、しょう カールスパイス、こしょう カールスパイス、こと カールスパイス、コールスパイス、コールス カールスパイス カール	7	てりやきバース	ガ ー		とりにく				んとう, で	しょうツ	が, にんじん, キャ		ゆ, さけ, みりん,		
$\frac{1}{2}$ とりにく、とりがら こめ、むぎ、あぶら、じゃがい も、パター、こむぎこ かいそうサラダ(じゃこいり) かいそうサラダ、ちりめ んじゃこ かれ食の日給食☆ ななこくいりごはん さかなのみそにふう はくさいとちくわのあえもの はくさいとちくわのあえもの けずりぶし、とうふ、か けずりぶし、とうふ、か けずりぶし、とうふ、か けずりぶし、とうふ、か けずりぶし、とうふ、か かまにんぱく、しょう オールスパイス、こしょう カ、カールスパイス、こしょう カ・カールスパイス、こしょう カ・カールスパイス、こしょう カールスパイス こしょう カールスパイス こう カールスパイス こしょう カールスパイス こしょう カールスパイス こう カールスパイス こしまり カールスパイス こしょう カールスパイス こう カールスパイス こう カールスパイス こう カールスパイス コールス こう カールスパイス こん スールスパイス コールス コールス コールス コールス コールス コールス コールス コール	1				1		-	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	んきゅうしょく 爰給食☆			1			1
$\frac{1}{2}$ またいりごはん ななこくいりごはん こめ、ななこくまい こか、ななこくものあままの にく、とりのめるという ことのものもままの ことりにく、とりから こめ、むぎ、あぶら、じゃがい たまねぎ、にんにく、しょう オールスパイス、こしょう、カレーこ、しょうゆ、カスターソース、トマトケチャップ、しお かいそうサラダ、ちりめんじゃこ かいそうサラダ、ちりめんじゃこ かいそうサラダ、ちりめんじゃこ ななこくいりごはん こめ、ななこくまい さんおんとう、でんぷん しょうが さけ、しょうゆ、みそ、みりん ちくわわかめ ごまねぶら オトラごま はくさい、きゅうり、しょう オールスパイス、こしょう、カールスパイス、こしょう。カールスパイス、こしょう、カールスパイス、こしょう、カールスパイス、こしょう、カールスパイス、こしょう。カールスパイス、こしょうか、カスター、これをう、カレーこ、しょうか。 ないとうが これにものうり、しょうから さけ、しょうゆ、みそ、みりん ちくわわかめ こまねぶら オトラごま はくさい、きゅうり、しょう オールスの	व	けましじる				うふ, か				ねぎ,に	こんじん, こまつな	しお、うゆ、みり	うすくちしょう りん		
$\frac{1}{2}$ まキンカレーライス $\frac{1}{2}$ とりにく、とりがら $\frac{1}{2}$ とりにんじん $\frac{1}{2}$ とりがら $\frac{1}{2}$ とりにんじん $\frac{1}{2}$ とりにんしん $\frac{1}{2}$ とりにんじん $\frac{1}{2}$ とりにん	ŧΓ	はくさいとち	くわのあえもの	0	ちくわ, わかめ	ごま						· 3		521	23.
サキンカレーライス O とりにく、とりがら O とりがら O とりにく、とりがら O とりにんじん O とりにく、とりがら O とりにんじん O とりにく、とりにんじん O とりにんじん O とりにんしん O とりにんじん O とりにんじん O とりにんしん O とりにんじん O とりにんじん O とりにんじん O		さかなのみそり	こふう		さば		さんお	ふんとう, でんぷ	°.	しょう	が		ンょうゆ, みそ, み		
タ テキンカレーライス	ta	ななこくいりに	ごはん				こめ, 7		和良以						T
チキンカレーライス					んじゃこ			わしょく ひ	きゅうしょく	6		L			
$\frac{1}{9}$ まキンカレーライス $\frac{1}{9}$ とりにく、とりがら $\frac{1}{1}$ とりにく、とりがら $\frac{1}{1}$ は、、、だっ、こむぎこ $\frac{1}{1}$ も、、、だっ、こむぎこ $\frac{1}{1}$ も、、だっ、こむきも、、これにもじん たまねぎ、にんにく、しょう き、カンター カスターソー スターソー ストマトケチャップ、 $\frac{1}{1}$ ストマトケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、、アストケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、、アストケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、、アストケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、、アストケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、アストケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、アストケートマトケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、アストケートマトケチャップ、 $\frac{1}{1}$ も、アストケートマトケートマトケートマトケートマトケートマトケートマトケートマトケート	ħ	いいそうサラク	ダ (ド.ゃこいり)			, ちりめ	さとう	こまあぶら			ツ, きゅうり, にん		・うゆ, こなから		20. (
	9 K	チキンカレーゔ	ライス	0	とりにく, とりカ				じゃがい			オール。 きう う,カレ チャツ・ ス,トマ	スパイス, こしょ ッーこ, しょうゆ, ネ, ウスターソー	584	

※1 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
※2 食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。



☆道塚小学校のみなさんへ☆

11月24日は和食の日です。「いい(11)日本食(24)」の語名合わせでこの日が和食の日になりました。和食の日は日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り、受け継いでいくことの大切さについて箸える日です。行事とお休みの関係で、道塚小学校では11月20日に和食の日給食を実施します。一汁

11月は、きのこ、くり、かき、洋梨など筍の食べ物が多いですね。 総食でも筍の食べ物を多く使っていきます。季節を感じながら食べてください。少し肌寒くなってきたので、体調をくずなさいために、総食前の手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。