



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1金	ブックメニュー第二弾 □ハヤシライス 「流星の絆」のハヤシライス		さつまいもとレンズ豆のサラダ ※□印がブックメニューです	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ 柿	米 砂糖 小麦粉 さつまいも	油	881 kcal 26.9 g 2.3 g	ブックメニュー第二弾は「流星の絆」で物語の鍵となるハヤシライスです。
2土	クリームスパゲッティ		ツナサラダ ココアプリン	鶏肉 ベーコン ツナ 豆乳	牛乳 チーズ 調理用牛乳 生クリーム パールアガー	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	816 kcal 30.7 g 2.2 g	学習発表会当日です。クリームスパゲッティを食べて午後の部も頑張しましょう！
6水	セサミハニートースト		レバ・ポテ・ビーンズマリアナソース 卵スープ	豚レバー 大豆 たまご ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	食パン はちみつ てんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも	バター 練りごま 白すりごま 油	729 kcal 32.6 g 2.9 g	鉄分強化食パン→レバー鉄は成長期に欠かせない栄養です。今回はレバー料理で1番人気のマリアナソースです！
7木	ブックメニュー第三弾 ごはん 「どにもかくにもごはん」の豆腐ハンバーグ定食		□豆腐ハンバーグ □ドレッシングのサラダ □かぼちゃとほうれん草のみそ汁 ※□印がブックメニューです	豚肉 白みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 砂糖 生パン粉 てんぷん	油 マヨネーズ (卵不使用) 白ごま ごま油	719 kcal 26.0 g 2.6 g	ブックメニュー第三弾は「どにもかくにもごはん」から、体も心も温まる豆腐ハンバーグの定食が登場します！
8金	11/8は目のいい歯の日 かみかみまわかめごはん いい歯の日・かみかみ献立		ししゃもの二色春巻き (カレー味・チーズ味) ツナと野菜のおろしポン酢和え じゃがいものみそ汁	ツナ 油揚げ 白みそ	牛乳 くきわかめ ししゃも チーズ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ レモン 長ねぎ	米 麦 はるまきの皮 小麦粉 砂糖 じゃがいも	白ごま 油	830 kcal 31.9 g 3.0 g	いい歯の日にちなんでかみかみ献立です。コリコリ食感のまわかめと噛み応えのあるししゃもをよく噛んで食べましょう。
11月	3年生・英語科 チキンピリヤニ 教科書コラボ給食 インド料理		チーズサモサ 野菜とウィンナーのスープ	鶏肉ささ身 ツナ レンズ豆 ウィンナー	牛乳 ピザチーズ	にんじん こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ グリーンピース	米 麦 小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮	バター 油	746 kcal 32.9 g 2.7 g	「A Legacy for Peace」に登場するガンディーにちなんでインド料理を提供します。
12火	厚揚げキムチ丼		いかとわかめのごま酢和え 焼き芋	豚肉 生揚げ うずら卵水煮 いか	牛乳 わかめ	にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 てんぷん さつまいも	ごま油 白すりごま	868 kcal 38.9 g 2.4 g	旬の食材→さつまいも蜜が出るほどの甘さが特徴の安納いもを使って焼き芋を作ります。
13水	胚芽パン		えびと小松菜のマカロニグラタン 押し麦のスープ りんご	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ りんご マッシュルーム	胚芽パン 小麦粉 押麦 マカロニ 乾燥パン粉	油 バター	719 kcal 34.3 g 2.9 g	手作りのベシャメルソースで作る、寒い季節にぴったりのグラタンです！
14木	炊き込みごはん		こまの南蛮漬 梅肉和え けんちん汁 みかん	鶏肉 油揚げ こまい 糸けずり節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねり梅 ごぼう みかん	米 砂糖 しらたき 米粉 てんぷん はちみつ 板こんにゃく	油	705 kcal 28.9 g 2.9 g	氷下魚と書いて「こまい」と読みます。北海道では冬の味覚として人気の魚です。
15金	小松菜タンメン 小松菜一斉給食		棒鶏 小松菜蒸しパン	豚肉 鶏肉ささ身 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、もやし、はくさい	蒸し中華麺 小麦粉 砂糖	油 ごま油 練りごま 白ごま	732 kcal 29.0 g 3.1 g	年に1度の小松菜一斉給食！今年は栗島小学校と同じメニューを提供します。
19火	ごはん 宮城県産・ひとめぼれ		ごま入りつくね焼き 竹輪と野菜の和え物 呉汁	鶏肉 赤みそ 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 大豆 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 生パン粉 砂糖 てんぷん	白ごま 油	791 kcal 36.8 g 2.6 g	チョイス・オフ・ライス～あなたの推し米は？～
20水	ごはん 千葉県産・粒すけ		いかのかりん揚げ 山吹和え まいたけ汁	いか たまご 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい 長ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 板こんにゃく	油	699 kcal 32.0 g 2.3 g	今年もやります！【新米食べ比べ週間】4種類の銘柄を食べ比べておいしかったお米に投票します。1番人気のあったお米を給食で採用します！
21木	ごはん 秋田県産・萌えみのり		あんかけ卵焼き 大豆入り磯辺和え 豚汁	たらすり身 たまご 大豆 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	干し椎茸 キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 板こんにゃく じゃがいも	油	742 kcal 33.4 g 2.7 g	
22金	ごはん 秋田県産・あきたこまち		鯖の味噌煮 白菜のごまおかか和え じゃがいも入りかきたま汁	さば 豆腐 赤みそ 糸けずり節 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが はくさい たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	白ごま	786 kcal 38.3 g 2.7 g	
25月	ツナときのこのスパゲッティ		小松菜と卵のサラダ 紫芋のケーキ	鶏肉 ツナ たまご	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな 鷹の爪	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 小麦粉	オリーブ油 無塩バター	782 kcal 30.6 g 2.2 g	旬の食材→紫芋 中身が紫色のさつまいも！鮮やかな紫色を活かしたケーキを作ります。
26火	ごはん		メダイの紅葉焼き アーモンド和え 卵とわかめのみそ汁 菊花みかん	メダイ 豆腐 白みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ みかん	米 砂糖 でんぷん	マヨネーズ (卵不使用) アーモンド粉	788 kcal 35.0 g 2.4 g	紅葉をイメージした紅葉焼き！にんじんのすりおろしとマヨネーズで作った紅葉色のソースを魚に乗せて焼きます。
27水	黒砂糖パン ランチルーム給食(1-2)		シュニツェル トマトドレッシングサラダ さつまいもポタージュ	豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 粉チーズ 生クリーム	こまつな トマト缶 パセリ	キャベツ たまねぎ ホールコーン	黒砂糖パン 小麦粉 乾燥パン粉 砂糖 米 さつまいも じゃがいも	油 オリーブ油 バター	781 kcal 37.0 g 2.9 g	1年2組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
28木	ごはん のりの佃煮		厚揚げ入りカレー風味肉じゃが ミルクくずもち	豚肉 生揚げ きな粉	牛乳 調理用牛乳 切り粉のり	にんじん	たまねぎ 干し椎茸	米 砂糖 しらたき じゃがいも でんぷん	ごま油	800 kcal 29.7 g 1.8 g	片栗粉と牛乳を練り上げて手作りのくずもちを作ります。
29金	フレンチトースト		魚介と豆のトマト煮込み ごまドレサラダ	たまご ベーコン 鶏肉 ほたて いか 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 白ごま 練りごま	709 kcal 39.8 g 3.0 g	ホタテといかのうま味を活かしたトマト煮込みを作ります。

【今月の給食目標】感謝して食べましょう。【今月の平均栄養価】エネルギー：769kcal たんぱく質：32.9g 食塩相当量：2.6g
 ※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

