

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、秋は気候もよく充実した日々が過ぎせる季節です。朝夕は冷え込むようになりましたが、風邪などひかないように体調に十分気を付けましょう。



☆お原直い

- ・ おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
 - ・ 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてきましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

～図書コラボ給食～

*13日～17日の1週間は、本に関連した献立です。

○13日(月)

「14匹のあさごはん」「14匹のかぼちゃ」より

「かぼちゃコロッケ・おとうさんのきのこスープ」

○14日(火)

「給食室の1日」より「チキンカレー」

○15日(水)

「ぐりとぐら」より「ぐりとぐらのカステラ」


○16日(木)

「いわしくん」より「いわしのかば焼き」

○17日(金)

「おでんもおんせん」より「おでん風煮」

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------------|---|--|---|--|--|--|---|
| 献立名 | <p>11月8日 いい歯の日</p> | <p>1 はし</p> <p>① こがたパン </p> <p>② マーシャルビーンズ</p> <p>③ 親子うどん</p> <p>④ のり塩ビーンズポテト</p> | | | <p>2 はし</p> <p>① むぎごはん </p> <p>② 芋煮</p> <p>③ お麩の煮びたし</p> <p>④ ラ・フランスゼリー</p> | | <p>3</p> <p>ぶんかひ 文化の日</p> |
| | | <p>牛乳</p> <p>③とりにく たまご</p> <p>④だいす にほし あおのり</p> | <p>牛乳</p> <p>②ぶたにく あつあげ みそ</p> <p>②さつまあげ ③かつおぶし</p> <p>③にんじん だいこん しいたけ</p> <p>③ごぼう ぶかねぎ こんにゃく</p> <p>④こまつな もやし はくさい</p> | | | | |
| 材 | <p>血や肉や骨になる</p> | <p>むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう</p> | | | | | |
| 料 | <p>体の調子を整える</p> <p>エネルギーになる</p> | <p>よくかんで食べる</p> <p>おやつをだらだら食べない</p> <p>飲み物は甘くないものを選び</p> <p>食べたらしっかり歯をみがく</p> | | | | | |
| その他・調味料等 | | | | | <p>①パン ②マーシャルビーンズ</p> <p>③うどん ④でんぶしん</p> <p>④じゃがいも あぶら</p> | <p>①こめ むぎ</p> <p>②さといも さとう あぶら</p> <p>③おふ さとう あぶら ④ゼリー</p> | |
| エネルギー/たんぱく質 | | | | | 634kcal/27.5g | 603kcal/23.4g | |
| 献立名 | <p>6</p> <p>① 黒糖パン </p> <p>② オムレツのトマトソース</p> <p>③ 麦スープ</p> | <p>7 はし</p> <p>① ごはん </p> <p>② 肉じゃが</p> <p>③ さっぱりあえ</p> | | <p>8 はし</p> <p>① 小型粒チーズパン </p> <p>② 和風カレーうどん</p> <p>③ バナナッツ</p> | | <p>9 はし</p> <p>① むぎごはん </p> <p>② 豚肉のおろしあえ</p> <p>③ 南瓜の味噌汁</p> | <p>10</p> <p>① ごはん </p> <p>② マーボー豆腐</p> <p>③ 大豆もやしのナムル</p> |
| | | 材 | <p>血や肉や骨になる</p> | <p>牛乳</p> <p>②ぎゅうにく あつあげ</p> <p>③こんぶ</p> | <p>牛乳 ①チーズ</p> <p>②ぶたにく さつまあげ</p> <p>③ロースただいす</p> | <p>牛乳</p> <p>②ぶたにく</p> <p>③わかめ あつあげ みそ</p> | <p>牛乳</p> <p>②ぶたミンチ とうふ</p> <p>②あかみそ</p> |
| 料 | <p>体の調子を整える</p> <p>エネルギーになる</p> | <p>②たまねぎ トマト</p> <p>③にんじん たまねぎ</p> <p>③チンゲンサイ しいたけ</p> | <p>②にんじん たまねぎ ツナ</p> <p>②こんにゃく グリンピース</p> <p>③キャベツ きゅうり にんじん</p> | <p>②にんじん たまねぎ</p> <p>②しいたけ こまつな</p> <p>③バナナチップ</p> | <p>②だいこん</p> <p>③かぼちゃ もやし</p> <p>③ねぎ えのきだけ</p> | <p>②にんじん たまねぎ たけのこ</p> <p>②しいたけ えだまめ</p> <p>③だいすもやし きゅうり コーン</p> | |
| その他・調味料等 | <p>②カツパ デジソース ワウ みりん</p> <p>②コンカ ③醤油 塩 ツナ 芥子 仔</p> | <p>②醤油 酒 みりん しょうが</p> <p>③すし酢</p> | <p>②カレー粉 醤油 塩</p> <p>②かつお節(だし) ③みりん 醤油</p> | <p>②酒 しょうが 醤油 みりん</p> <p>②唐辛子 ③煮干し(だし)</p> | <p>②カツパ 酒 醤油 にんにく</p> <p>②しょうが 豆板醤 ③醤油 酢</p> | | |
| エネルギー/たんぱく質 | 557kcal/22.4g | 603kcal/22.5g | 620kcal/27.0g | 624kcal/24.2g | 612kcal/23.5g | | |

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|----------|---|--|---|---|---|
| 献立名 | こ | 13 | 14 | 15 | 16 はし | 17 はし |
| | ん | ① コッペパン | ① おぎごはん | ① テーブルパン | ① おぎごはん | ① ごはん |
| 立 | だ | ② かぼちゃコロッケ | ② チキンカレー | ② 鶏のトマト煮 | ② いわしのかば焼き | ② おでん風煮 |
| | て | ③ キャベツ・ソース | ③ ひじきサラダ | ③ ぐりとぐらのカステラ | ③ さつまい | ③ たくあんきんぴら |
| 名 | め | ④ おとうさんのきのこスープ | | ④ 乳酸飲料 | ④ みかん | |
| | い | | | | | |
| 材 | 血や肉や骨になる | 牛乳 ④とりにく ベーコン ④とうにゅう | 牛乳 ②とりにく レンズまめ ②スキムミルク チーズ ③ひじき | 牛乳 ②とりにく ウィナー ③ヨーグルト たまご ④にゅうさんいりょう | 牛乳 ②いわし ③とりにく あぶらあげ みそ | 牛乳 ②とりにく さつまあげ ②うすらたまご がんもどき ②こんぶ③しらすまし かつおぶし |
| | 体の調子を整える | ②かぼちゃコロッケ③キャベツ ④にんじん たまねぎ パセリ ④コーン しめじ マッシュルーム | ②にんじん たまねぎ りんご ②えだまめ ③もやし コーン ③きゅうり あかピーマン | ②にんじん たまねぎ ②マッシュルーム ②えだまめ トマト | ③にんじん だいこん ごぼう ③ねぎ こんにゃく ④みかん | ②にんじん だいこん ②いんげん こんにゃく ③たくあん |
| 料 | エネルギーになる | ①パン ②あぶら ③じゃがいも こめこ ③マーガリン | ①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③アーモンド さとう 炒ブオイル | ①パン②じゃがいも あぶら ②さとう ③アーモンド ③こむぎこ さとう あぶら | ①こめ むぎ ②あぶら さとう ごま ③じゃがいも | ①こめ ②さといも さとう ③ごま さとう あぶら |
| | その他・調味料等 | ③ソース④塩 こしょう コンソメ ④チキンブイヨン | ②カレー 加粉 小麦粉 小麦粉 ソース ②コンソメ ③醤油 酢 | ②コンソメ 小麦粉 ソース 小麦粉 ②醤油 塩 こしょう | ②醤油 みりん 酒 ③しょうが 酒 かつお節(だし) | ②醤油 酒 かつお節(だし) ③醤油 みりん |
| エネルギー/たんぱく質 | | 605kcal/24.1g | 640kcal/23.3g | 639kcal/24.6g | 599kcal/18.6g | 584kcal/23.1g |
| 献立名 | こ | 20 | 21 はし | 22 はし | 23 | 24 はし |
| | ん | ① たてわりパン | ① 秋の香りごはん | ① こがたバターパン | | 1~5年生 秋の1日遠足 |
| 立 | だ | ② ツナサンドのぐ | ② 大豆の変身味噌汁 | ② ピリ辛フォー | 勤労感謝の日 | 6年生 リザーブ給食 |
| | て | ③ マヨネーズ | ③ ヨーグルト | ③ キャラメルポテト | | |
| 名 | め | ④ ミネストローネ | | | | |
| | い | | | | | |
| 材 | 血や肉や骨になる | 牛乳 ②まぐろフレーク ④とりにく あさり | 牛乳 ①とりにく ③ヨーグルト ②とうふ あぶらあげ わかめ ②おから とうにゅう みそ | 牛乳 ②ぶたミンチ やきぶた ③ぎゅうにゅう |  | |
| | 体の調子を整える | ②たまねぎ パセリ コーン ②ごぼう③にんじん セロリ 豆腐 ③キャベツ ブロッコリー トマト | ①にんじん ごぼう さんさい しめじ ①えだまめ しめじ しいたけ②ねぎ ②にんじん だいずもやし はくさい | ②にんじん たまねぎ ②ふかねぎ もやし たけのこ ②きくらげ チンゲンサイ |  | |
| 料 | エネルギーになる | ①パン ③マヨネーズ ④マカロニ あぶら | ①こめ くり あぶら ②じゃがいも | ①パン②ピーマン ごま あぶら ③さつまいも あぶら ③アーモンド さとう バター | | |
| | その他・調味料等 | ②塩 こしょう ④醤油 ワイン ④塩 こしょう チキンブイヨン | ①醤油 酒 みりん ②煮干し(だし) | ②コンソメ ヨウカ 豆板醤 塩 酒 ②醤油 鶏がらスープ | | |
| エネルギー/たんぱく質 | | 591kcal/25.5g | 598kcal/23.7g | 611kcal/22.2g | | |
| 献立名 | こ | 27 | 28 | 29 はし | 30 はし | 朝ごはんはかならず食べてね。おはようございます。 |
| | ん | ① バターパン | ① ごはん | ① バーガーパン | ① ごはん | |
| 立 | だ | ② キャロットポタージュ | ② 中華どんぶり | ② 菜あん | ② スタミナ味噌 | |
| | て | ③ ジャガチーズ | ③ 杏仁フルーツ | ③ ほうとう | ③ けんちん汁 | |
| 名 | め | | | | ④ みかん | |
| | い | | | | | |
| 材 | 血や肉や骨になる | 牛乳 ②とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン チーズ | 牛乳 ②ぶたにく かまぼこ ②つくね(とり) | 牛乳 ②あすき ③とりにく あぶらあげ | 牛乳 ②ぶたミンチ なっとう みそ ③とりにく とうふ |  |
| | 体の調子を整える | ②にんじん たまねぎ ②コーン パセリ ③たまねぎ | ②にんじん たまねぎ はくさい ②しいたけ たけのこ きぬさや ④みかん もも パイン | ③にんじん かぼちゃ ③ごぼう はくさい ③こまつな えのきだけ | ②ねぎ ④みかん ③にんじん だいこん ごぼう ③ねぎ こんにゃく しいたけ | |
| 料 | エネルギーになる | ①パン ②こめこ マーガリン ②なまクリーム ③じゃがいも オリーブオイル | ①こめ ②ごまあぶら でんぷん ③あんこゼリー さとう | ①パン ②くり さとう ③うどん あぶら | ①こめ ②さとう ごま ③さといも ごまあぶら ③でんぷん | |
| | その他・調味料等 | ②塩 こしょう コンソメ ②鶏がらスープ ③塩 こしょう | ②醤油 酒 ヨウカ 塩 こしょう ②オイスターソース ③ワイン | ②塩 ③かつお節(だし) ③醤油 酒 みりん しょうが | ②醤油 みりん ヨウカ 豆板醤 ③酒 醤油 塩 かつお節(だし) | |
| エネルギー/たんぱく質 | | 613kcal/25.8g | 601kcal/22.0g | 592kcal/26.7g | 635kcal/27.0g | |

