

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしよくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしよくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしよくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしよくひん	エネルギー kcal	たんぱくしつg	ししつg	しよくえんg
1	金	ごはん	牛乳	にこみハンバーグ コーンポテト タイビーエン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	こめ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	645	26.0	18.1	2.7
5	火	ごはん	牛乳	とりにくのカレーやき ゆでやさい ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ ドレッシング でんぷん	657	29.5	24.1	2.5
6	水	コッパン	牛乳	マカロニのクリームに ごぼうとひじきのサラダ にゅうさんきんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ひじき	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ごぼう コーン	コッパン マカロニ じゃがいも バター ごま ドレッシング にゅうさんきんゼリー	663	24.4	26.6	2.1
7	木	ごはん おさかなふりかけ	牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいち とろろ みそ ぎょうぎ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん エリンギ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	708	28.2	26.2	2.5
8	金	ごはん	牛乳	いわしかほすレモンに うのはなのいりに あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわしかほすレモンにおから あぶらあげ あつあげ みそ	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ こまつな だいこん えのきたけ	こめ こんにやく あぶら さとう	615	25.0	17.9	2.8
11	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいごんのものに なるときんときオムレツ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しおこんぶ なるときんときオムレツ	だいこん にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ しょうが はくさい	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	614	25.7	14.6	2.2
12	火	ごはん	牛乳	たちうおフライ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう たちうおフライ ぶたにく みそ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま さとう さつまいも	631	22.6	20.3	2.1
13	水	(ごはん)	牛乳	さつまいもカレー だいこんとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう まぐろ	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり こまつな	こめ あぶら さつまいも マヨネーズ	715	22.4	26.9	2.5
14	木	ごはん ひじきのり	牛乳	はんぺんのピザふうやき よせなべ	ぎゅうにゅう はんぺん まぐろ チーズ つくね やきとろふ ひじきのり	たまねぎ ピーマン はくさい だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ	こめ さとう	685	29.2	21.1	3.3
15	金	ごはん	牛乳	こうや豆腐のたまごとじ ゆずすあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 たまご ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ ゆず	こめ あぶら じゃがいも さとう	618	26.4	17.8	2.2
18	月	チキンライス	牛乳	パンクキンポータージュ フルーツのヨーグルトあえ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト かぼちゃ パセリ みかん もも パインアップル	こめ あぶら さとう	647	20.7	18.0	2.7
19	火	ごはん	牛乳	てづくりごまつくね ゆかりあえ うおそうめんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく たまご みそ おさかなめん わかめ	しょうが えのきたけ キャベツ にんじん しそ たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ パンこ さとう ごま	634	27.7	20.2	2.3
20	水	しよくパン だいちチョコペースト	牛乳	やきビーフン 小: いちも&まめ&ちりめん 幼: いちも&ちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ちりめん	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぎ	しよくパン ビーフン あぶら ごまあぶら さつまいも でんぷん さとう ごま だいちチョコペースト	632	26.3	23.8	3.2
21	木	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに やしししゃも はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ししゃも こんぶ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが きりぼしだいこん みずな	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま	674	28.3	21.2	2.4
22	金	(ごはん)	牛乳	ちゅうかどん ポークしゅうまい みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ しゅうまい	しょうが キャベツ もやし しめじ にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ みかん	こめ あぶら さとう でんぷん	653	28.6	18.8	2.2
25	月	ごはん	牛乳	かぼちゃとあつあげのもの りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ ちくわ チキンハム しおこんぶ かつおぶし	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら さとう	644	25.6	18.1	1.9
26	火	ごはん	牛乳	さばのみそに のっぺいじる きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう きゅうり	こめ さとう さといも でんぷん ごまあぶら	634	26.8	19.8	2.0
27	水	しよくパン	牛乳	いかとたらこのスパゲッティ ハムステーキ ポイルやさい	ぎゅうにゅう たらこいか ハムステーキ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	しよくパン スパゲッティ バター マヨネーズ ドレッシング	642	30.2	24.4	3.6
28	木	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソースあえ ポイルキャベツ すいぎょうぎスープ	ぎゅうにゅう とりにく すいぎょうぎ わかめ	レモン キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	こめ でんぷん あぶら さとう	697	27.1	23.7	2.3
29	金	ごはん	牛乳	おでんに のりずあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ あつあげ こんぶ まぐろ やきのり	だいこん もやし ほうれんそう こまつな コーン	こめ じゃがいも こんにやく さとう	621	23.3	18.5	2.3



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。



食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



《次回の学校給食費の振替日(納期限)》

12月2日(月)(令和6年度10月分)

振込日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。