



学校給食予定献立表

小学校3、4年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
3 (月)	文化の日			豚肉と白菜のみぞうどん	うどん、白菜、豚肉、しめじ、人参、ごぼう、長ねぎ	5 (水)	ごはん	米	(木)	コッペパン	コッペパン	7 (金)	ごはん	米
	北海道産男爵コロッケ(牛丼)			北海道産男爵のコロッケ(牛丼)	卵、わかめ、小ねぎ		味噌汁(卵、わかめ、小ねぎ)	豚肉、キャベツ、じゃがいも、トマト、玉葱、にんにく		ボルシチスープ	豚肉、キャベツ、じゃがいも、トマト、玉葱、にんにく		味噌汁(さつま芋、玉葱)	さつまいも、油揚げ、玉葱
	ふどうゼリー			ふどうゼリー	豆腐		麻婆豆腐丼の具	豆腐、豚肉、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが		ポークハムカツ	ポークハムカツ		はちみつ鶏	鶏肉、はちみつ、にんにく、しょうが
	牛乳						三色ナムル	もやし、ほうれん草、人参		ごぼうサラダ	ごぼう、人参、水菜、ごま		小松菜と炒り卵の和え物	小松菜、卵、人参
	アレルギー表示			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン			牛乳			牛乳			牛乳	
	ミートボールカレー			米、ミートボール、玉葱、じゃがいも、人参、ヨーグルト			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
	フレーヨーグルト			ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリーミーチーズ			和風きのこスープ	スパゲティ、玉葱、しめじ、ベーコン、えのき茸、舞茸、小ねぎ、しいたけ、にんにく		コッペパン	コッペパン		ごはん	米
	牛乳						スパゲティ	玉葱、しめじ、ベーコン、えのき茸、舞茸、小ねぎ、しいたけ、にんにく		味噌汁(高野豆腐・油揚げ・長ねぎ)	高野豆腐、油揚げ、長ねぎ		鶏ごぼう汁	鶏肉、豆腐、大根、ごぼう、長ねぎ
	アレルギー表示			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			チキンナゲット	チキンナゲット		牛乳、玉葱、ビーマン、赤ピーマン、オイスター・ソース、しょうが、にんにく	牛乳、玉葱、かぼちゃ、鶏肉、人参、スキムミルク		さばの味噌煮	さば
	アレルギー表示			小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉			ツナのコチュマヨサラダ	キャベツ、きゅうり、ツナ、人参、コーン		エビフライ	エビフライ		キャベツのごま和え	キャベツ、いんげん、人参、ごま
10 (月)	アレルギー表示			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			牛乳			チーズ(鉄・Ca入り)	ベビーチーズ(鉄・Ca入り)		牛乳	
	和風きのこスープ			スパゲティ	スパゲティ、玉葱、しめじ、ベーコン、えのき茸、舞茸、小ねぎ、しいたけ、にんにく		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
	チキンナゲット			チキンナゲット	チキンナゲット		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
	ツナのコチュマヨ			キャベツ、きゅうり、ツナ、人参、コーン			牛乳			牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
	アレルギー表示			小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
	アレルギー表示			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま
	アレルギー表示			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
	アレルギー表示			小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
	アレルギー表示			小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
	アレルギー表示			小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
17 (月)	ごはん			米			ごはん	米		バターパン	バターパン		ごはん	米
	味噌汁(キャベツ・なめこ)			キャベツ、生なめこ			味噌汁(豆腐・みのり・卵)	豆腐、みのり、長ねぎ		わかめのシチュー	じいだけ、卵、わかめ		味噌汁(大根・ごぼう・長ねぎ)	大根、ごぼう、長ねぎ
	とんかつ・中濃ソースミニパック			豚肉、中濃ソースミニパック			焼き鳥丼の具	鶏肉、玉葱、ビーマン、しょうが		チリコンカン	玉葱、大豆、豚肉、人参、にんにく		とんかつ・中濃ソースミニパック	豚肉、もやし、りんご、ビーマン、人参、しょうが、にんにく
	切干大根の煮物			切干大根、人参、さつま揚げ、じいだけ			おかか和え(白菜、もやし、人参)	白菜、もやし、人参、かつお節		ボテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、ポークハム、コーン		切干大根の煮物	じゃがいも、きゅうり、ポークハム、コーン
	牛乳						牛乳			ももゼリー	ももゼリー		牛乳	
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
24 (月)	勤労感謝の日・振替休日			卵じうどん	うどん、卵、鶏肉、長ねぎ、かまぼこ、小松菜、じいだけ		ごはん	米		コッペパン	コッペパン		ごはん	米
	肉じゃが			じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、じらたき			すまし汁(はんぺん、葱、かまぼこ)	はんぺん、長ねぎ、かまぼこ		味噌汁(玉葱、油揚げ)	牛乳、玉葱、スキムミルク、バゼリック		味噌汁(玉葱、油揚げ)	玉葱、油揚げ
	バナナケーキ			バナナケーキ			たらの味噌フライ	たら		ハンバーグ	鶏肉、豚肉、牛肉合挽ハンバーグ、		塩サング	鶏肉、しょうが、にんにく
	牛乳						こんにゃく金平	こんにゃく、人参、豚肉、ビーマン		パンネのナポリタン	パンネパスタ、玉葱、トマト、ビーマン、ベーコン		春雨サラダ	ポークハム、春雨、きゅうり、人参
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、ごま		牛乳			牛乳	
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ごま		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
	アレルギー表示			小麥、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉		牛乳			アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご

ひし でとうとく あざ しらいろ にこ
東ヨーロッパの伝統的な鮮やかな深紅色をした飲み込みスープです。
世界三大スープのうちの一つで、無形文化遺産にも登録されています。
ピーツをしっかり使い、肉や野菜の旨みを生かした濃厚な味わいの
ものや、酸味を強調したものなど地域によって多様なバリエーションがあります。
給食ではピーツの代わりにトマトを入れて赤色のスープにしました。



りっとう
立冬について
ちめく つた れき いちねん はなつつきふゆ せっつき わ
中国から伝わった歴で、一年の春夏秋冬を24の節季に分けています。
しめく けし しげふゆ りとこう ぱんくわ せっつき
春分や夏至、秋分などありますね…立冬は19番目の節季にあたります。
なまえ とお ふゆ きせつ
名前の通り、これから冬がやってくる季節となります。
たちこく くず かだいた たの たの たいちゅうかんり こころ
体調を崩しがちになりますので、体を暖める食べ物を食べて体調管理を心がけましょう。



とかさん あま み な あ
と勝産の甘いコーンとすり身を練り合わせて
む な せんじん
蒸した練り製品です。



11月の1人当たり平均摂取栄養値 エネルギー 660kcal、たんぱく質 27.2g、脂質 25.3g、炭水化物 78.9g、食塩相当量 2.11g、カルシウム230mg (推定値)