



日	曜	献立名	主な材料			小学校					
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あか		みどり		きいろ		650	26.0	18.0
1	金	バーガーパン 照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう でん粉	バター ドレッシング	655	25.5	23.4	
4	月	振替休日									
5	火	ごはん おでん 厚焼き玉子 ほうれん草のごまあえ	牛乳 ちくわ さつまいも 卵	牛乳 昆布	にんじん もやし だいこん ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう	ごま	630	23.3	15.4	
6	水	スライスコッペパン スラッピーショー チキンワンタンスープ みかんパバロア	牛乳 豚肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ もやし みかん缶 オレンジ果汁	パン さとう ワンタン	油	647	26.4	21.2	
7	木	ごはん いかの天ぷら(天丼のたれ) れんごんのきんぴら 豚汁	牛乳 いか 豚肉 さつまいも 豆腐	牛乳	にんじん れんごん えだまめ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉	油	676	24.0	18.9	
8	金	ミニ黒コッペパン 和風スバゲティ チキンナゲット(2個) ツナとひじきのサラダ (中)チーズ	牛乳 豚肉 ツナ とり肉	牛乳 ひじき わかめ 昆布 (中)チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ	パン スバゲティ バター ドレッシング ごま	647	26.6	22.1		
11	月	ごはん 豚肉のうま煮 小松菜のごまじょうゆあえ 大根となめこのみそ汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ もやし なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	油 ごま油 ごま	605	24.6	17.1	
12	火	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮もの かきたま汁	牛乳 さば とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう 切干し大根 ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	656	23.9	23.3	
13	水	ミニ黒コッペパン 煮込みうどん 野菜かき揚げ コーンいりおひたし	牛乳 とり肉 なると	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう しゅんぎく だいこん ねぎ しいたけ もやし ごぼう とうもろこし たまねぎ	パン 米粉 油 小麦粉 うどん	659	23.5	20.6		
14	木	ごはん 納豆(佐野市産) 肉じゃが 白菜ときゅうりの塩昆布あえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい	ごはん さとう じゃがいも	油	668	25.8	17.2	
15	金	バターコッペパン(県産小麦) とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ 野菜スープ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう レモン果汁 きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう でん粉	油 ドレッシング バター	679	27.4	28.3	
18	月	ごはん 豚キムチ炒め わかめと卵のスープ オレンジ	牛乳 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん いら はくさい たまねぎ ねぎ もやし りんご オレンジ	ごはん さとう	油 ごま油 ごま	613	25.0	18.4	
19	火	ごはん さわらのみぞ漬け焼き ひじきの五目豆 豆腐のすまし汁	牛乳 さわら 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	油	618	27.6	17.5	
20	水	ココアコッペパン ツナマヨオムレツ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ツナ 卵 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ トマト缶	パン マカロニ 油 バター	658	23.9	24.4		
21	木	ごはん チキンカレー フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソースかけ)	牛乳 とり肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし いちご果汁	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	687	18.3	19.5	
22	金	ミニダイスチーズコッペパン みそラーメン 春巻き チョコレギサラダ	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳 のり チーズ	にんじん もやし ねぎ とうもろこし たまねぎ しいたけ ただけのこ きゅうり	パン ちゃんぽんめん 油 ごま油 でん粉 ドレッシング 小麦粉 ごま	703	25.3	30.1		
25	月	ごはん 豚肉と厚揚げの香味炒め コロコロきゅうり 春雨スープ (中)小魚	牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉	牛乳 (中)かたくいわし	にんじん ピーマン こまつな ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま油	622	24.0	19.2	
26	火	◆日本味めぐり～山口県～◆ ごはん あじフライ(小袋ソース) チキンチキンごぼう風炒め けんちょう汁	牛乳 あじ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん パン粉 油 ごま油 さとう でん粉 さといも	640	24.1	17.5		
27	水	スライスコッペパン フルーツクリーム ジャーマンポテト 冬野菜と肉だんごのスープ	牛乳 ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな みかん缶 パイ缶 もも缶 たまねぎ はくさい だいこん	パン じゃがいも	バター	653	21.7	22.7	
28	木	もち麦ごはん 貝だくさんマーボー豆腐 ホークしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ たけのこ しいたけ もやし たまねぎ	大麦 ごはん 油 ごま油 さとう 小麦粉 ごま	685	28.8	22.7		
29	金	ミルクコッペパン クリームシチュー フロッコリーサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 ハム	牛乳	にんじん フロッコリー たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし ラ・フランス果汁	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	690	27.0	21.4	

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 ※10月分の給食費口座振替日は11月8日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
11月26日(火)山口県です。

山口県