



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

曜日	献立	食材	栄養成分
1(月)	大豆の甘辛煮 もずく丼 冬瓜のすまし汁	豆腐、もずく、ぶたひき肉、大豆、カエリ、牛乳	小学校 E: 650 P: 22.1 F: 19.2 中学校 E: 800 P: 26.6 F: 22.8
2(火) 中1・中3欠食	キャベツ入り平つくね かぼちゃの和風サラダ 麦ごはん けんちん汁	あつあげ、ツナ、牛乳、とり肉	E: 625 P: 21.9 F: 21.7 E: 751 P: 25.4 F: 24.5
3(水)	文化の日		
4(木) 中3欠食	とり肉とれんこんの甘辛炒め 柿 山菜おこわ とうふのみそ汁	とうふ、とり肉、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	E: 607 P: 22.7 F: 19.3 E: 735 P: 27.3 F: 22.6
5(金) 上野小・中3欠食	さつまいも ワンタンスープ 中華あんかけそば	ぶた肉、とり肉、うずらのたまご、牛乳、平かまぼこ	E: 732 P: 33.5 F: 22.6
8(月) いい菌の日	かみかみサラダ 柿 納豆 麦ごはん じゃがいものみそ汁	ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳、平かまぼこ、なっとう	E: 633 P: 21.2 F: 19.8 E: 760 P: 24.5 F: 22.9
9(火) インドネシア料理	ガドガドサラダ (ピーナッツソース和え) 目玉焼き ナシゴレン 白菜スープ	あつあげ、とり肉、ベーコン、牛乳	E: 565 P: 20.7 F: 19.1 E: 682 P: 24.2 F: 22.3
10(水) 小6欠食	きびなごのから揚げ みかん グンボイリチー 麦ごはん 冬瓜ンブシー	あつあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、昆布、きびなご、牛乳	E: 646 P: 26.7 F: 18.1 E: 810 P: 32.7 F: 21.2
11(木) 小6欠食	りんご ビビンバ わかめと卵スープ	たまご、わかめ、牛肉、牛乳	E: 597 P: 22.0 F: 16.3 E: 725 P: 26.5 F: 18.9
12(金) 小6欠食	鮭のコーンマヨ焼き フルーツ和え(りんごゼリー入り) 黒糖パン きのこのクリームスープ	さけ、とり肉、牛乳、白みそ、白花豆、白いんげん豆ペースト	E: 715 P: 29.2 F: 22.3 E: 852 P: 34.5 F: 26.2
15(月) 残量調査	ショーロンポー 柿 パパイヤの中華和え 麦ごはん マーボー大根	とうふ、ぶたひき肉、ぶたレバー、とり肉、ツナ、赤みそ、牛乳	E: 649 P: 23.2 F: 18.0 E: 837 P: 29.5 F: 22.7
16(火) いいイモの日	いわしかぼすレモン煮 にんじんシリシリ 紅いも入りたきこみごはん アーサ汁	とうふ、たまご、ツナ、とり肉、さつまいも、アーサ、牛乳、平かまぼこ、いわし	E: 577 P: 26.4 F: 17.2 E: 701 P: 31.8 F: 19.8
17(水)	おからサラダ ネーブル 野菜スープ なすのスパゲティ	おから、ウインナー、とり肉、チーズ、牛乳	E: 582 P: 22.5 F: 20.6 E: 708 P: 27.1 F: 24.8
18(木)	さんまの竜田揚げ 切干大根のゆかりマヨ和え 麦ごはん 白菜のみそ汁	さんま、ハム、赤みそ、白みそ、牛乳	E: 622 P: 18.9 F: 23.8 E: 745 P: 21.0 F: 26.7
19(金)	ブロッコリーソテー りんご 揚げパン ポークビーンズ	ぶた肉、ベーコン、大豆、きな粉、牛乳	E: 728 P: 28.4 F: 27.1 E: 867 P: 34.2 F: 32.6
22(月)	さばのねぎみそ焼き みかん ほうれん草のごま和え 麦ごはん 根菜汁	あつあげ、さば、ちくわ、赤みそ、牛乳	E: 631 P: 25.6 F: 19.0 E: 788 P: 30.7 F: 22.1
23(火)	和食の日 11月24日 和食の日 (一社)和食文化国民会議・制定		
24(水) 和食の日	魚のもみじ焼き 柿 小松菜のおかか和え 麦ごはん 里いもの田舎煮	ちくわ、とり肉、甘口しろみそ、糸けずり、牛乳、しいら	E: 636 P: 27.1 F: 16.9 E: 773 P: 32.8 F: 19.8
25(木)	ら・フランスゼリー まめまめサラダ 根菜カレーライス	とり肉、ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、チーズ、牛乳	E: 709 P: 21.3 F: 21.4 E: 870 P: 26.0 F: 25.7
26(金)	うじら豆腐 バナナ やふあらジュシー じゃがいもの炒めもの	とうふ、おから、もずく、すり身、ベーコン、たまご、ツナ、赤みそ、ひじき、牛乳	E: 520 P: 20.2 F: 19.4 E: 676 P: 24.7 F: 23.3
29(月)	千草焼き りんご せん切りイリチー 麦ごはん チムシンジ汁	ぶた肉、レバー、赤みそ、白みそ、たまご、牛乳、平かまぼこ	E: 653 P: 25.9 F: 18.7 E: 812 P: 32.0 F: 22.6
30(火)	さつまいも天ぷら みかん 大根のそぼろ煮 吹き寄せご飯	あつあげ、とりひき肉、たまご、大豆、牛乳	E: 666 P: 21.5 F: 21.6 E: 822 P: 25.9 F: 25.5
<p>「和食」を見直そう!</p> <p>日本は、その土地ならではの海の幸、山の幸に恵まれています。そうした自然の味をいかした料理を作り、大切に食べてきました。四季を味わうために料理の器や盛り付け、部屋のかざりにも気を配り、お正月などには特別なごちそうを作りだしてきました。これが和食の文化として評価され、無形文化遺産に登録されています。</p> <p>家庭で実践したい「和食」の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」</li> <li>はしを正しく使って食べる</li> <li>ごはんと汁物、主菜、副菜をそろえる</li> <li>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</li> <li>旬の食べ物を味わう</li> </ul>			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。