



※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

|      |           |
|------|-----------|
| 食品群  | 体内ではたらく   |
| 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 | 体の調子をとのえる |

|            |         |         |      |
|------------|---------|---------|------|
| 学校給食の栄養基準量 | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|            | 小学校     | 650     | 32.5 |
| 中学校        | 830     | 41.5    | 27.6 |

|                  |  |   |   |   |                                   |                     |                          |   |  |
|------------------|--|---|---|---|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|---|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <p>11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気を付けましょう。</p> |   | <p>1(水) 災害時給食</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>非常食用野菜のもの</p> <p>わかめごはん 豚汁</p> | <p>2(木)</p> <p>ひじきチーズサラダ 牛乳</p> <p>2色あげパン(きな粉・ココア)</p> <p>ポークビーンズ</p> | <p>3(金)</p> <p>文化の日</p>           |                     |                          |   |  |
|                  | あか   | よくかんで食べよう                               | おやつは時間や量を決めて食べよう  | 甘い物はとり過ぎないようにしよう  | カルシウムを多く含む食べ物をとろう                 | 食べた後は歯をみがこう         | 牛乳、わかめ、ぶたにく、みそ、すりみ、とうふ   | 牛乳、きな粉、ぶたにく、だいず、ひじき、チーズ                 |  |
|                  | き  |   |   |   |                                   |                     | こめ、油、じゃがいも、さとう           | パン、アーモンド、さとう、黒糖、ココア、じゃがいも、さとう、さおぎ、マヨネーズ |  |
|                  | みどり  | だ                                       | だ   | だ   | だ                                 | だ                   | だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たまねぎ | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、                 |  |
|                  | 小学校  | C 610 P 29.3 F 20.8                     | C 672 P 28.3 F 27.4   | C 610 P 29.3 F 20.8   | C 576 P 31 F 14.9                 | C 610 P 29.3 F 20.8 | C 735 P 34.5 F 23.7      | C 840 P 35.1 F 33.4                     |  |
| 中学校              | C 735 P 34.5 F 23.7  | C 840 P 35.1 F 33.4                     |   |   |                                   |                     |                          |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 6(月)   | 7(火)                                    | 8(水)  | 9(木)  | 10(金)                             |                     |                          |   |  |
|                  | りっちゃんの元気サラダ  | バナナ                                     | かぼちゃコロッケ  | しそふうみあえ   | なっとう                              |                     |                          |   |  |
|                  | そば   | ホイコーロー                                  | スパゲティミートソース   | おやこ丼  | タマナーチャンプルー                        |                     |                          |   |  |
|                  | 麦ごはん   | ごはん                                     | やさいスープ  | アーサ汁  | ごはん                               |                     |                          |   |  |
|                  | すまし汁   | コーンスープ                                  |   |   | イナムドゥチ                            |                     |                          |   |  |
| あか               | 牛乳、たまご、ぶたにく、だいず、とりにく、ハム、こんぶ、かつおぶし                                  | 牛乳、たまご、とりにく、ぶたにく、みそ                     | 牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、とりにく、トマト  | 牛乳、とりにく、たまご、アーサ、とうふ、わかめ   | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、とうふ、なっとう          |                     |                          |   |  |
| き                | こめ、むぎ、さとう、油  | こめ、油                                    | スパゲティ、油、小麦粉、パン粉   | こめ、むぎ、油、さとう   | こめ、油                              |                     |                          |   |  |
| みどり              | にんじん、しょうが、いんげん、とうがんと、えのきだけ、オクラ、キャベツ、きゅうり、ねぎ                        | コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ホウレン草、たけのこ、パプリカ | にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、こまつな、かぼちゃ                                     | にんじん、たまねぎ、コマツナ、ながねぎ、しいたけ、キャベツ、だいこん                                    | こんにゃく、しいたけ、キャベツ、にんじん、コマツナ         |                     |                          |   |  |
| 小学校              | C 630 P 30.2 F 22.2  | C 581 P 24.1 F 14.2                     | C 598 P 26.9 F 20.8   | C 576 P 31 F 14.9   | C 610 P 29.3 F 20.8               |                     |                          |   |  |
| 中学校              | C 775 P 36.8 F 26.4  | C 699 P 29.3 F 16.1                     | C 743 P 33.1 F 25.5   | C 709 P 37.8 F 17   | C 735 P 34.5 F 23.7               |                     |                          |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 13(月)  | 14(火)                                   | 15(水)   | 16(木)   | 17(金)                             |                     |                          |   |  |
|                  | ひじきしゅうまい   | れんこんいため                                 | チーズ   | べにいももち  | りんご                               |                     |                          |   |  |
|                  | パンサンス  | 小魚と大豆のみつがらめ                             | ポークカレー  | パイパイリチー   | トマトオムレツ                           |                     |                          |   |  |
|                  | 麦ごはん   | 麦ごはん                                    | だいこんのレモンづけ  | ごはん   | 黒糖パン                              |                     |                          |   |  |
|                  | マーボー大根   | さつま汁                                    |   | シカムドゥチ  | クラムチャウダー                          |                     |                          |   |  |
| あか               | 牛乳、ぶたにく、きぬぎ、たまご、ハム、ひじき   | 牛乳、ぶたにく、みそ、カエリ、だいず                      | 牛乳、ぶたにく、だいず、チーズ   | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、ポーク、きな  | 牛乳、とりにく、あさり、たまご                   |                     |                          |   |  |
| き                | こめ、むぎ、はるさめ、さとう、ごま、でんぷん、こむぎこ  | こめ、さつまいも、油、ごま油、さとう、ごま、みずあめ、アーモンド        | こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう、こむぎこ  | こめ、油、さとう、べにいも、タピオカ  | こくとうばん、じゃがいも、こむぎこ                 |                     |                          |   |  |
| みどり              | だいこん、にんじん、しょうが、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、ながねぎ、きゅうり                            | だいこん、にんじん、ながねぎ、こんにゃく、ごぼう、れんこん           | にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、かぼちゃ、にんにく、だいこん、きゅうり、レモン                         | コンニャク、しいたけ、とうがんと、しょうが、パイナップル、にんじん、にら                                  | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、りんご |                     |                          |   |  |
| 小学校              | C 634 P 23.6 F 20  | C 616 P 26.7 F 16.3                     | C 626 P 24.3 F 17.6   | C 636 P 22.8 F 15.3   | C 644 P 27.1 F 21.9               |                     |                          |   |  |
| 中学校              | C 760 P 27.8 F 23.2  | C 759 P 32.7 F 18.8                     | C 761 P 28.2 F 19.4   | C 753 P 27.2 F 17.2   | C 824 P 33.9 F 27.2               |                     |                          |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 20(月)  | 21(火)                                   | 22(水)   | 23(木)   | 24(金)                             |                     |                          |   |  |
|                  | 黒糖ビーンズ   | あじつけもずく                                 | いも天ぷら   | <p>きんろうかんしゃの学習発表会</p>   |                                   |                     |                          |   |  |
|                  | ブロッコリーサラダ  | さばのてりやき                                 | 野菜そば  | <p>ふりかえ休</p>  |                                   |                     |                          |   |  |
|                  | ハヤシライス   | とうがんとスープ                                | こまつなのすみそあえ  |   |                                   |                     |                          |   |  |
|                  |  | クファージュシー                                |   |   |                                   |                     |                          |   |  |
| あか               | 牛乳、ぎゅうにく、だいず   | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、とりにく、さば、まぐろ            | 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、たまご   |   |                                   |                     |                          |   |  |
| き                | こめ、むぎ、油、こくとう、こむぎこ  | こめ、油、ラード、さとう                            | おきなわそば、油、ごま油、さとう、さつまいも  |   |                                   |                     |                          |   |  |
| みどり              | にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、えだまめ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン                       | にんじん、ごぼう、ねぎ、とうがんと、えのきだけ、コマツナ、しょうが       | キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、こまつな、コーン                                 |   |                                   |                     |                          |   |  |
| 小学校              | C 610 P 24.6 F 17.2  | C 562 P 29.5 F 18.9                     | C 609 P 27.5 F 19.9   |   |                                   |                     |                          |   |  |
| 中学校              | C 740 P 28.9 F 19.6  | C 732 P 38.1 F 23.7                     | C 716 P 32.7 F 22.3   |   |                                   |                     |                          |   |  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 27(月)  | 28(火)                                   | 29(水)   | 30(木)   | <p>おはしをじょうずにもてるかな?</p>            |                     |                          |   |  |
|                  | スライスチーズ  | パインスライス                                 | くるまふナゲット  | てりやきパーティ  |                                   |                     |                          |   |  |
|                  | ポテトスープ   | きびなごのカレーあげ                              | 肉じゃが  | 野菜いため   |                                   |                     |                          |   |  |
|                  | タコライス  | ごはん                                     | ごはん   | ごはん   |                                   |                     |                          |   |  |
|                  |  | 煮つけ                                     | とうがんとみそ汁  | ゆしとうふ   |                                   |                     |                          |   |  |
| あか               | 牛乳、ぶたにく、だいず、とりレバー、チーズ、こめ、油、さとう、じゃがいも                               | 牛乳、ぶたにく、ポーク、こんぶ、かまぼこ、きびなご               | 牛乳、なまりぶし、とうふ、わかめ、ぶたにく、さつまいも                                       | 牛乳、ゆしとうふ、アーサ、みそ、ベーコン、と  |                                   |                     |                          |   |  |
| き                | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、チンゲンサイ                                     | こんにゃく、にんじん、とうがんと、こまつな、パイン               | とうがんと、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだまめ、にんにく                                   | キャベツ、にんじん、コマツナ、たまねぎ   |                                   |                     |                          |   |  |
| 小学校              | C 619 P 27 F 20.7  | C 600 P 24.8 F 15.6                     | C 604 P 30.1 F 15.4   | C 676 P 29.7 F 22.3   |                                   |                     |                          |   |  |
| 中学校              | C 761 P 33.2 F 24.7  | C 730 P 29.9 F 18.1                     | C 754 P 37.9 F 17.9   | C 797 P 34.1 F 24.9   |                                   |                     |                          |   |  |