

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	水	○	ごはん のっぺいじる とりにくのごまやき こんにやくのピリからに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ	こめ あぶら さといも かたくりこ ごま さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ごぼう ほしいたけ だいこん しょうが いんげん	591	31.5	 11月	
2	木	○	フィッシュバーガー (よこわりまるパン、 ホキのフライ (ソース)) コーヒーミルク トマトシチュー チンゲンサイのオイスターいため	コーヒーミルク ぶたにく ホキ	まるパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ かたくりこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン キャベツ チンゲンサイ	679	34.2	しんまい きせつ 新米の季節になりました。 きゅうしょく 給食センターでも、 新米 をつか あじ 使っています。ぜひ味わって た 食べてくださいね！	
6	月	○	ぶたキムチどん (ごはん、なまあげとぶた にくのキムチいため) はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) りんご (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ りよくと うはるさめ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ なら もやし キャベツ りんご	614	24.9	きょうどりょうり 郷土料理 ●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
7	火	○	ごはん かぶのみそしる とりにくさつまいものあまからに かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ あぶらあげ とりにく かいそうミッ クス	こめ かたくりこ あ ぶら さつまいも さ とう	かぶ かぶは にんじん しょう が にんにく たまねぎ いんげ ん だいこん きゅうり	686	25.2	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
8	水	○	あさやきしょくパン (ミックスジャム) とうにゅうコンチャウダー ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	しょくパン じゃがい も こむぎこ あぶら さとう くずこ	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーンかんづ め パセリ ほうれんそう キヤ ベツ ぶなしめじ りんごかん づめ パインかんづめ みかん かんづめ レモン	605	30.3	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
9	木	○	ごはん とんじる さばのゆうあんやき だいがざら (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ さば だいが	こめ あぶら さとい も こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ね ぎ ゆず キャベツ きゅうり	621	31.9	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
10	金	○	くろまいごはん うちまめじる いかにこうみやき (2) きりぼしだいこんのしおいため	ぎゅうにゅう あぶらあ げ うちまめ あかみそ しろみそ いか さつま あげ	こめ くろまい あぶ ら さといも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ にんにく きりぼしだいこ ん もやし	591	31.3	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
13	月	○	まっちゃきなこあげパン にくだんごスー プ さつまいもサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ) ★ラッキーにんじん「にくだんごスープ」★	きなこ ぎゅうにゅう とりだんご	コッペパン あぶら さとう りよくと うはるさめ ごまあぶら さつまいも ノンエッ グマヨネーズ	にんじん はくさい ねぎ きゅ うり ホールコーン	598	19.8	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
14	火	○	ブルコギどん (ごはん、ぶたにくのブルコ ギ) わかめスープ もやしサラダ (こうみしおドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	こめ あぶら ごま あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ ねぎ にん じん はくさい なら ぶなしめ じ えのきたけ にんにく もや し だいこん	629	25.9	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
15	水	○	わかめごはん すいとん あじのからあげ キャベツといんげんのごまあえ (ごまド レッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とりにく あじ	こめ あぶら すいと ん かたくりこ ごま さとう	にんじん ごぼう ほしいたけ だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ いんげん	746	30.2	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
16	木	○	あさやきココアしょくパン とうにゅうあおだいずチャウダー とりにくのマーマレードやき NEW! えのきソテー	ぎゅうにゅう ベーコン あおだいずペースト と うにゅう とりにく	ココアパン じゃがい も あぶら	にんじん たまねぎ クリームコーンかんづめ マー マレード しょうが えのきた け キャベツ ほうれんそう あ かピーマン	603	36.5	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
17	金	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー てづくりぶどうジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃが いも こむぎこ はち みつ さとう	にんにく しょうが セロリ に んじん たまねぎ トマトピューレ アップルソー ス ホールコーン えだまめ ぶ どうジュース	692	22.4	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
20	月	○	ごはん ごもくじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もめんどう ふ さわら しろみそ ぶ たひきにく	こめ さとう あぶ ら かたくりこ	だいこん にんじん ぶなしめ じ ねぎ しょうが いんげん	594	31.8	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
21	火	○	ツイストミルクパン ミートボールのトマトに キャベツのソテー おうとうかん・ピーチゼリー	ぎゅうにゅう とりだん ご ベーコン	ミルクパン オリーブあぶら じゃ がいも さとう こむ ぎこ あぶら ピー チゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ホールコーン キヤ ベツ おうとうかんづめ	664	26.7	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
22	水	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどんの ぐ) だいがくいも こんにやくサラダ (た まねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなると なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら さつまいも ごま こんにやく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ はく さい チンゲンサイ きゅうり だいこん	714	25.3	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
24	金	○	みそラーメン わかめサラダ (ちゅうかドレッシング) フルーツしらたま	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん しらた まもち	しょうが にんにく にんじん ホールコーン はくさい ねぎ もやし だいこん はくとうか んづめ みかんかんづめ	596	24.6	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
27	月	○	ピラフ ABCスープ イラストコロッケ キャベツサラダ (フレンチドレッシング)	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら マカロ ニ イラストコロッケ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ホールコーン	651	19.7	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
28	火	○	ごはん けんちんじる とりにくのうめしそやき こまつなとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう あぶらあ げ とりにく さつまあ げ	こめ あぶら こん にやく さといも さ とう	ごぼう にんじん ほしいたけ だいこん ねぎ ねりうめ こまつな	586	30.7	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
29	水	○	ごはん (ふりかけ) なめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう	なめこ ねぎ しょうが たまね ぎ はくさい にんじん	590	27.8	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
30	木	○	ミートサンド (せわりコッペパン、ミート サンドのぐ) ポトフ みかん (なま)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ぶたひ きにく	コッペパン じゃがい も あぶら さとう か たくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく みかん	576	30.9	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	631	28.1	●10日: 打ち豆汁(福井県) う まめ みる ぶくい けん 打ち豆は、水で戻した大豆 いしうす ええ き を石臼の上のせて木づちで つぶしたものです。これを みそする い う まめじる 味噌汁に入れて、打ち豆汁を つく 作ります。 ●15日: すいとん(栃木県) こむぎこ みず すいとんは、小麦粉を水で 練って塊にし、手でちぎったり かたまり て でちぎったり 丸めたものを野菜などが入っ まる やさい はい た汁で煮込んだ料理です。
							学校給食摂取基準	650	21- 33	

*十一月の給食費引落日は、十一月三十日(木)です。残高確認をお願いします。



しんまい きせつ
新米の季節になりました。
きゅうしょく
給食センターでも、**新米**をつか
あじ
使っています。ぜひ味わって
た
食べてくださいね！

きょうどりょうり
郷土料理
●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。

●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。

●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。

●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。

●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。

●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。

●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。

●10日: **打ち豆汁(福井県)**
う まめ みる ぶくい けん
打ち豆は、水で戻した大豆
いしうす ええ き
を石臼の上のせて木づちで
つぶしたものです。これを
みそする い う まめじる
味噌汁に入れて、打ち豆汁を
つく
作ります。
●15日: **すいとん(栃木県)**
こむぎこ みず
すいとんは、小麦粉を水で
練って塊にし、手でちぎったり
かたまり て でちぎったり
丸めたものを野菜などが入っ
まる やさい はい
た汁で煮込んだ料理です。



旬の食材
●里芋

1日: のっぺい汁
9日: 豚汁
10日: 打ち豆汁
28日: けんちん汁
●さつま芋
7日: 鶏肉とさつま芋の甘辛煮
13日: さつまいもサラダ
22日: 大学芋
●その他
大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、
白菜、りんご、みかんなど
給食では東大和市産の
地場野菜も使用して
あります。