

日 曜	こんだてめい	からだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	エネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	からだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	えいようか (4年生) 1材料 1食分 kcal g
1 火	むぎごはん さんまのかばやき もやしのごまあえ かきたまじる のりつくだに	さんま たまご とうふ のり	こめ むぎ でんぷん こめあぶら さとう ごま さとう でんぷん さとう	もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん はねぎ	696 24.3
2 水	あげパン トマトのポトフ マカロニサラダ	ウインナー ハム	パン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ きゅうり	662 20.6
4 金	ドライカレー バターライス ドライカレーのぐ サイコロスープ ミルクプリン	ぎゅうにく だっしふんにゅう	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも マカロニ バター さとう	たまねぎ トマト ビーマン にんにく マッシュルーム だいこん にんじん さやいんげん パセリ	712 25.8
7 月	むぎごはん にくじゃが だいこんとくきわかめのすましじる さつまいもとくりのタルト	ぶたにく じゃがいも すけとうだら ひとえぐさ とうふ くきわかめ とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん さつまいも くり さとう こめこ でんぷん	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん こんにゃく はねぎ	677 21.0
8 火	◆ いい歯の日 ◆ わかめごはん アジフライ キャベツのごますあえ ねっこやさいのみそじる たんなヨーグルト	わかめ あじ とうふ みそ ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら ごま こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ	661 24.5
9 水	給 食 な し				
10 木	むぎごはん なまあげのちゅうかに だいこんとほろさめのスープ	なまあげ とりにく 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん ほろさめ こめあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが だいこん もやし チンゲンサイ えのきたけ	612 22.6
11 金	ソフトめん ミートソース さつまいもとハムのサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム 牛乳	ソフトめん こめあぶら バター こむぎこ さつまいも こめあぶら バター さとう マヨネーズ さとう	たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん きゅうり せいやうなし	744 24.8
15 火	むぎごはん やきしおさけ はくさいとあぶらあげのあえもの さつまいものみそじる	さけ あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ ごま さとう さつまいも	はくさい こまつな たまねぎ にんじん はねぎ	607 28.4
16 水	◆サッカー日本代表応援献立(ドイツ)◆ カイザーゼンメル ケーニヒスベルガークロブセ グーラッシュ	 ぶたにく とりにく にゅうせいひん ぎゅうにく クリーム 牛乳	パン バター バター こむぎこ さとう じゃがいも こめあぶら こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト パプリカ たまねぎ にんじん にんにく	652 29.2
17 木	にんじんとしいたけのごまごはん あげぎょうざ ワンタンスープ	ぶたにく ぶたにく ベーコン 牛乳	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ こめあぶら でんぷん さとう ワンタンのかわ	にんじん しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし チンゲンサイ えのきたけ はねぎ	605 21.0
18 金	♪ 静岡ゆかりの献立 ♪ むぎごはん くろはんぺんのおちゃフライ きんぴらごぼう こくしょうじる 静岡みかんゼリー	くろはんぺん ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめあぶら ごま こめあぶら さとう さといも こめあぶら さとう	せんちや ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ はねぎ みかん	662 21.9
21 月	ぶたにくとだいこんのごはん だいすのあめがらめ いもだんごじる	ぶたにく あぶらあげ だいす 牛乳	こめ むぎ こめあぶら さつまいも でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	だいこん えだまめ にんじん もやし ぶなしめじ はねぎ	625 22.1
22 火	むぎごはん マーボーとうふ わかめとほろさめのスープ	ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ むぎ こめあぶら こめあぶら さとう でんぷん ほろさめ でんぷん こめあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく はねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ	632 23.4
24 木	☆ 和食の日 ☆ くりごはん ぶりフライ はくさいのゆかりあえ いそかだんごのすましじる ビーフカレーライス	ぶり さかなすりみ あおさ とうふ 牛乳	こめ むぎ くり パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	はくさい こまつな しそ だいこん にんじん しいたけ はねぎ	620 22.6
25 金	むぎごはん ビーフカレーソース ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく だいす チーズ まぐろ ヨーグルト 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら こむぎこ さとう オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	703 25.6
28 月	むぎごはん こうやとうふのたまごとし だいこんのみそじる フルーツゼリー	こおりとうふ とりにく たまご みそ わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう さといも さとう	たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん にんじん はねぎ みかん もち りんご	690 24.6
29 火	むぎごはん わかどりのからあげやくみソースがけ いそかあえ けんちんじる 熱海プリン	とりにく のり とうふ たまご ぎゅうにゅう クリーム 牛乳	こめ むぎ こめあぶら でんぷん さとう さといも こめあぶら さとう	しょうが にんにく はねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう	725 28.4
30 水	しょくばん 静岡ブルーベリージャム ハンバーグケチャップソースがけ キャベツのソテー クリームスープ	とりにく ぶたにく とりにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	パン さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ こめあぶら	ブルーベリー たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー ぶなしめじ パセリ	690 28.6

11月の目標「バランスよく食事をしよう」

※「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準の地域の感染レベル3に相当する場合は、献立の品数を減らして提供します。

※都合により、献立を変更する場合があります。

多賀小学校のホームページでは、
給食の時間の様子を紹介しています。