

日	こんだてめい		ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱくし しょくえん そうとうりょう	ひとことメモ
3月	文化の日						
4火	ふりかけごはん		ちりめんじゃこ,かつおぶし,きざみのり	こめ,あぶら,しろこま		666 kcal	今日は「おめでとう給食」 があります。給食 委員が 考えた献立で150周年をお 祝いしましょう。
	おみくじロック		とうにゅう,とりひきにく,たまご,ぶたウィンナーソーセージ (卵・乳・小麦なし),むきエビ,チーズ	じゃがいも,マッシュポテト,あぶら,こむぎこ,ばんこ,あげ あぶら	にんじん,たまねぎ	24.4 g	
	みそしる		とうふ,あぶらあげ,わかめ,しろみそ,あかみそ		きゃべつ,にんじん	2.2 g	
5水	はちみつレモントースト			しょくパン,バター,はちみつ	レモンかじゅう	573 kcal	11月頃から白菜が旬の時 期を迎えます。煮込んでと ろとろになった白菜を味わ いましょう。
	ひよこめいりサラダ		ひよこめ	さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	23.3 g	
	はくさいとさけのシチュー		さけ,とうにゅう,ぎゅうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめこ,バター	たまねぎ,にんじん,はくさい,パセリ	2.4 g	
6木	きつねごはん		あぶらあげ	こめ,おしむぎ,さとう,しろこま		596 kcal	目玉焼きのように見えるデ ザートです。黄身にあたる 部分は、あんずの缶詰を使 用しています。
	やさいのうまに		かくぎりこんぶ,ぶたにく,さつまあげ	さとう,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,だいこん	22.7 g	
	ふしぎなめだまやき		こなかんてん,ぎゅうにゅう	さとう	あんず(かんづめ)	2.5 g	
7金	ごはん (つやひめ)			こめ		584 kcal	一汁二菜の和食献立です。 「つやひめ」のブランド米「つや 姫」を、ご飯に良く合うお かずと一緒に味わって食べ ましょう。
	さばのみそに		さば,あかみそ	さとう,でんぶん,しろこま	しょうが,ねぎ	26.0 g	
	きりぼしだいこんのいために		あぶらあげ	あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,さやいんげん	2.0 g	
	さわにわん		ぶたにく		だいこん,にんじん,なまししいたけ,たまねぎ,えのきだけ,こ まつな		
10月	ミルクパン			ミルクパン		566 kcal	デミグラスソースはフラン ス生まれの茶色いソースで す。天ぷり入りのハンバーグ と合わせて食べてくださ い。
	デミグラスソースハンバーグ		ぶたひきにく,とりひきにく,だいず,たまご	あぶら,ばんこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	30.4 g	
	ポトフ		とりにく	あぶら,じゃがいも	せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ	2.3 g	
11火	さつまいものおこわ			こめ,もちこめ,さつまいも,くろこま		612 kcal	今回のさつまいもはシルク スイートを使用します。と ても甘く、しっとりなめら かな口当たりが特ちょうで す。
	ししゃものごまやき		ししゃも,たまご	でんぶん,しろこま		23.7 g	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな	2.2 g	
	くだもの (りんご)				りんご		
12水	ごはん (つやひめ)			こめ		588 kcal	大人気の鶏の唐揚げは、 しっかりと下味をつけて味 を染みこませているのがポ イントです。
	とりのからあげ		とりにく	あげあぶら,でんぶん	しょうが	26.5 g	
	こまつなのあえもの			しろこま,さとう,ごまあぶら	こまつな,もやし,にんじん,きゃべつ	1.9 g	
	みそしる		わかめ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		だいこん,たまねぎ,えのきだけ		
13木	とりなんばんうどん		とりにく,あぶらあげ	でんぶん,うどん,あぶら	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	631 kcal	菊の花が見頃を迎える時期 です。菊の花に見立てたお 団子を作ります。
	きっかだんご		とりひきにく,ぶたひきにく,たまご	ばんこ,でんぶん,もちこめ	しょうが,たまねぎ,にんじん	29.0 g	
	くだもの (はやか)				はやか	2.0 g	
14金	さかなとたまごのそぼろどん		スケソウダラ,たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,しろこま	しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん,なまししいたけ,さや いんげん	568 kcal	柿は栄養豊富で、「柿が赤 くなると医者が青くなる」 ということわざがありま す。
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ,わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	25.5 g	
	くだもの (かき)				かき	2.0 g	
17月	あんかけごはん		ぶたにく,イカ	こめ,おしむぎ,あぶら,つきこんにゃく,さとう,でんぶん	しょうが,たまねぎ,にんじん,なまししいたけ,きゃべつ,こまつ な	616 kcal	さつまいもを薄くスライ スして油で揚げます。パリ パリなのでよくかんで食べ ましょう。
	おさつチップス			あげあぶら,さつまいも,グラニューとう		23.2 g	
	チゲスープ		とりにく,とうふ,あかみそ		しょうが,にんじん,はくさいキムチ,もやし,えのきだけ,に ら	2.4 g	
18火	ミートソーススパゲッティ		ぶたひきにく,とりひきにく,ぶたレバーチップ,だいず,こな チーズ	スパゲティ,あぶら,こむぎこ,さとう,バター	ねぎ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン	613 kcal	お肉たっぷりミートソー スには、実は細かくした大 豆も入っています。めんと よくからめて食べましょ う。
	ツナあえ		ツナ	さとう,ごまあぶら	きゃべつ,もやし,にんじん,きゅうり	26.0 g	
	くだもの (りんご)				りんご	2.0 g	
19水	ごはん (つやひめ)			こめ		558 kcal	マロニーはじゃがいもから できている、透明のめん状 のものです。和え物以外に も煮物など様々な料理に使 われています。
	さかなのたつたあげ		しいら	あげあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく	22.2 g	
	マロニーあえ			マロニー,さとう	きゃべつ,もやし,にんじん,こまつな	1.9 g	
	みそしる		あかみそ,しろみそ,とうふ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきだけ		
20木	ふわふわドライカレー		とりひきにく,ぶたひきにく,だいず,しほりとうふ	こめ,おしむぎ,あぶら,マンゴチャツネ,こめこ	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,さやいん げん	617 kcal	明日は音楽会児童鑑賞日 です。料理名を合わせると ドレミになっています♪
	レモンドレッシングサラダ			さとう,あぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん,レモンかじゅう	19.8 g	
	みかんゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース,みかんかんづめ	1.7 g	
21金	♪フレンチトースト♪		ぎゅうにゅう,たまご	しょくパン,バター,さとう		550 kcal	フレンチトーストにココア でおんぶマークを作りま す。仕上がりはどうでしょ うか？
	グリーンサラダ		わかめ	さとう,ねりごま,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり	25.2 g	
	とうにゅうこめこシチュー		ベーコン (卵・乳・小麦なし),とりにく,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ほうれんそう	2.5 g	
24月	23日 勤労感謝の日 振替休日						
25火	いかいりソースやきそば		ぶたにく,イカ,あおのり	むしちゅうかめん,あぶら	たまねぎ,きゃべつ,もやし,にんじん	626 kcal	今は旬の西洋なしの種 のの一つが「ラ・フランス」 です。山形県でたくさん採 れます。
	スパイスピーンズポテト		だいず,ほし	あげあぶら,じゃがいも,でんぶん		29.1 g	
	くだもの (ラ・フランス)				ラ・フランス	2.8 g	
26水	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ,おしむぎ,いりごま		594 kcal	瓶製豆腐は豆腐を使った卵 焼きです。お肉や野菜も 入っていて、栄養満点で す。
	ぎせいとうふ		とりひきにく,しほりとうふ,たまご	あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ	25.2 g	
	みそしる		わかめ,しろみそ,あかみそ		たまねぎ,きゃべつ,にんじん	2.2 g	
	くだもの (みかん)				みかん		
27木	チキンピラフ		とりにく	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン	671 kcal	今日は給食委員とコラボを して、スペシャルなケー キを焼きます。クッキーに注 目してみてね。
	やさいスープ		ベーコン (卵・乳・小麦なし),ぶたにく	あぶら	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	23.4 g	
	150ねんおいしいケーキ		たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ホイップクリーム,きなこ	こむぎこ,バター,さとう,いちごジャム,こめこ,でんぶん, あぶら,メーフルシロップ	レモンかじゅう	2.4 g	
28金	せきはん		ささげ	もちごめ,こめ,くろこま		576 kcal	明日は150周年式典です。 お赤飯はお祝いの時に欠 かさないご飯です。お祝いの 気持ちを込めて食べましょ う。
	さかなのさいきょうみそやき		さわら,さいきょうみそ	さんおんとう	しょうが	27.3 g	
	やさいのパリパリあえ			あげあぶら,ワンタンのかわ,しろこま,さとう,あぶら,ごま あぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	2.3 g	
	きのこととうふのすましじる		とうふ,ちらしかまぼこ		にんじん,たまねぎ,なまししいたけ,えのきだけ,こまつな		

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。



太字の食材は東京都産の
食材を使用する予定です。



ランチョンマットは
まいにち もってこよう！



きゅうしょくとうはんは
マスクをわすれずに。

11月の目標



感謝して食べよう

