

日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉を作る 赤の食べもの	熱や力になる 黄の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの
1	火	○	むぎごはん	しせんどうふ キムムッチ もやしのちゅうかあえ	なまあげ みそ のり ぶたにく ぎゅうこう	米 さとう でんぷん ごま あすら	にんにく たまねぎ たけのこ しやけ しょうが
2	水	○	ビーンズドッグ	はくさいのクリーム煮 くだもの	ぶたにく とりにく たけのこ チーズ ぎゅうこう	コッパペン さとう パンこ バター じゃがいも こむぎこ	にんじん パセリ セロリ たまねぎ しょうが はくさい にんにく しめじ
4	金	○	むぎごはん	いかのさらさあげ ふりかけ しらすあえ みそしる	いか みそ かつお ちりめん しらす わかめ ぎゅうこう	米 さとう でんぷん じゃがいも あすら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし
7	月	○	ココアパン	白身魚のトマトソース マッシュポテト 洋風たまごスープ	メルルーサ とりにく たまご ベーコン ぎゅうこう	ココアパン さとう じゃがいも バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ コーン エリンギ
8	火	○	チャーハン	ワンタンスープ フライビーンズ	ぶたにく たまご ベーコン えび たけのこ ぎゅうこう	米 さとう でんぷん ワンタンのかわ ごま あすら	にんじん ほうれんそう たまねぎ しやけ ねぎ しょうが グリンピース
こしひかり給食の日							
9	水	○	ごはん(こしひかり)	さけのみそにんにくやき おかかあえ のっぺいじる	さけ なまあげ みそ けずりぶし ぎゅうこう	米 さとう でんぷん さといも ごま あすら	にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく もやし はくさい だいこん
10	木	○	カレーライス	わふうサラダ くだもの	ぶたにく チーズ ちりめん ぎゅうこう	米 こむぎこ じゃがいも さとう バター あすら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しょうが もやし きゅうり
11	金	○	みそこみうどん	もやしのごまじょうゆ ポテトアップルパイ	たまご なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうこう	うどん さとう ごま さつまいも あすら バター パイシート	にんじん こまつな ほうれんそう しやけ もやし りんご
14	月	○	セサミトースト	コーンシチュー フレンチサラダ	とりにく 生クリーム ぎゅうこう	食パン はちみつ じゃがいも ごま あすら バター	にんじん パセリ コーン マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり
15	火	○	?シークレット給食? 食材を見てどんなこんだてか考えよう!		とりにく ベーコン ぎゅうこう	米 じゃがいも ABCマカロニ バター あすら	マカロニ えのき しめじ しやけ にんじん こまつ な たまねぎ きゅうり セロリ
扇小開校記念給食							
16	水	○	おせきはん	五目たまごやき じゃこ入りおひたし すましじる	あずき ぶたにく たまご とうふ ちりめん わかめ	米 もち米 さとう ごま あすら	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ はくさい もやし ねぎ
18	金	○	むぎごはん	生あげのみそいため ふりかけ よしのじる	ぶたにく とりにく 生あげ みそ とうふ ちりめん あおのり	米 さとう でんぷん じゃがいも ごま あすら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しやけ たけのこ
21	月	○	まるパン	かぼちやのクロquette ゆでキャベツ コーン入スープ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうこう	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも あすら バター	にんじん かぼちや パセリ たまねぎ キャベツ コーン はくさい
22	火	○	きんときごはん	さばのカレーあげ はくさいのおひたし みそしる	さば とうふ みそ わかめ ちりめん ぎゅうこう	米 もち米 さつまいも でんぷん あすら ごま	にんじん こまつな しょうが もやし たまねぎ はくさい
24	木	○	あんかけやきそば	ちゅうかスープ スパイシーポテト	ぶたにく えび いか うずらたまご とうふ とりにく ぎゅうこう	ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも あすら	にんじん こまつな しやけ たけのこ ちんげんさい はくさい
25	金	♪	フリコンライス	きのこやさいのスープ くだもの	ぶたにく とりにく いんげん豆 ひよこ豆 てんぷら ぎゅうこう	米 じゃがいも さとう こむぎこ あすら	にんじん トマト ねぎ ほうれんそう たまねぎ グリンピース しやけ
29	火	○	ごこくごはん	とうふハンバーグ みそしる 小松菜のおひたし	ぶたにく とりにく あずき とうふ たまご ひじき	米 もち米 きび あわ パンこ あすら ごま	にんじん こまつな たまねぎ もやし しょうが かぶ えのき
小松菜給食の日							
30	水	○	小松菜のケーキ	グリーンサラダ 小松菜のケーキ	とりにく ベーコン たまご 生クリーム ぎゅうこう	パゲティ こむぎこ さとう あまなっとう あすら バター	こまつな マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり

※ 都合により、献立が変わることがあります。

がつ きゅうしよくもくひょう
11月の給食目標

かんしゃ た
感謝して食べましょう。

かんしゃ きも のこ た
・感謝の気持ちをもって残さず食べる。

いただきます、ごちそうさまは心こころをこめてい言う。

©少年写真新聞社2010



がつ ぎょうじ よてい
11月の行事・予定

・10日(木) しゅうがくじけんしん 就学時健診 ・17日(木) かいこうきねんび 開校記念日

おんがくかい 音楽会 25日(金)…給食あり、26日(土)…給食なし

・28日(月) ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日

じてい B時程 10日(木) 16日(水)