



WEB版

日にち	曜日	ごはん	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お知らせ
1	金	ごはん てまぎずし みそきんぴら キャベツのすましじる 牛乳	卵、小麦、大豆、りんご 豚肉、ごま、大豆 小麦、大豆、さば	のり、きんしたまご、ツナ、ひよこ豆、豚肉、油揚げ、牛乳	ごはん、ごま油、糸こんにゃく、三温糖、白ごま、ふ	ごぼう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しいたけ	手巻き寿司 1日 のりの上にごはん、たまご、ツナマヨをのせ、巻いて食べましょう。 食事前の手洗いを忘れずに
7	木	めん ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ ぼうぎょうざ きくらげのちゅうかサラダ 牛乳	小麦 豚肉、なると、ぼうぎょうざ、ハム、牛乳 豚肉、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、ゼラチン、ごま 豚肉、大豆、小麦 豚肉、ごま、小麦、大豆、鶏肉、りんご		ちゅうかめん、白ごま	もやし、にんじん、ねぎ、きくらげ、シラス、きゅうり、りんご	7日のりんごは、 ジョナゴールドです。
8	金	ごはん さつまいもごはん いわしうめ ほうれんそうのおひたし とうふのみそじる 牛乳	大豆、小麦、鶏肉 小麦、大豆 大豆、小麦、さば さば、大豆	鶏肉、いわしうめに、かつお節、木綿豆腐、わかめ、牛乳	ごはん、さつまいも	枝豆、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ	11月8日は いい歯の日 しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！
11	月	ごはん とりにくのホイロやき もやしのレモン和え こんさいのみそじる 牛乳	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	鶏肉、ツナ、牛乳	ごはん、三温糖	しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	ふるさと産品給食の日 『ふるさと産品給食の日』には、ふるさと産品の地産地消を行い、県内の食料に
12	火	ごはん さばてりやき だいこんとぶたにくのものこまつなのみそじる 牛乳	さば、小麦、大豆 豚肉、小麦、大豆 大豆、さば	さばてりやき、豚肉、生揚げ、牛乳	ごはん、角こんにゃく、三温糖、ごめ油	だいこん、にんじん、しょうが、小松菜、ねぎ	知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では、12日を『ふるさと産品給食の日』としました。この日の献立には県産の食料が多数使用されています。
13	水	ごはん はるまき だいこんのちゅうかサラダ わかめスープ 牛乳	大豆、鶏肉、小麦、豚肉 鶏肉、小麦ごま、大豆、りんご 小麦、乳	はるまき、鶏肉、わかめ、豆腐、牛乳	ごはん、ごめ油、春雨	だいこん、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ	
14	木	パン こめこパン フランクフルト ブロッコリーサラダ オニオンスープ みかんゼリー 牛乳	小麦、乳 豚肉、大豆、卵 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	フランクフルト、ツナ缶、牛乳	こめこパン	ブロッコリー、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン	
15	金	ごはん おやこどん いんげんのごまみそあえ かぶのみそじる りんごジュース 牛乳	小麦、大豆、さば、鶏肉、卵 ごま、大豆、小麦、さば 大豆、さば りんご	鶏肉、高野豆腐、たまご、生揚げ	ごはん、白ごま	たまねぎ、しいたけ、枝豆、いんげん、もやし、にんじん、かぶ、しめじ、りんごジュース	
18	月	ごはん きのこいりしのだに キャベツとツナのレモンあえ みそあじせんでいじる 牛乳	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、さば 小麦、大豆、さば、豚肉	きのこいりしのだに、ツナ、豚肉、牛乳	ごはん、おつゆせんべい、糸こんにゃく	キャベツ、もやし、きゅうり、はくさい、ごぼう、まいたけ、ねぎ	
19	火	ごはん とりにくのこうそうやき ほうれんそうとベーコンのソーテー やさいスープ 牛乳	鶏肉 大豆、小麦、豚肉	鶏肉、ベーコン、牛乳	ごはん、ごめ油	ほうれん草、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、パプリカ(黄)、パセリ	
20	水	ごはん さけしおやき きりぼしだいこんのいために とりだんごのみそじる 牛乳	さけ 大豆、小麦 鶏肉、大豆、さば、豚肉、小麦	さけしおやき、さつまいも、とりだんご、高野豆腐、油揚げ、わかめ、牛乳	ごはん、ごめ油、三温糖	だいこん、にんじん、しいたけ、はくさい、ねぎ	
21	木	めん うどん さんさいうどんじる やさいかきあげ もやしのゆかりあえ 牛乳	小麦 豚肉、大豆、小麦、さば 小麦、大豆 大豆、ごま	豚肉、高野豆腐、たまご、生揚げ	うどん、ごめ油、ごま油	山菜ミックス、小松菜、にんじん、しいたけ、ねぎ、きゅうり、もやし、ゆかりご飯の素	11月24日 わしよくの日 和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化を再重視し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える白として制定されました。
22	金	ごはん りんごカレー ふくじんづけ コーンサラダ 牛乳	豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆 小麦、大豆、ごま 卵、大豆	豚肉、豆乳、生揚げ、牛乳	ごはん、じゃがいも、ごめ油	にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ふくじんづけ、とうもろこし、キャベツ、パプリカ(黄)、きゅうり	
25	月	ごはん さんまおろしに ごぼうのあまからいため 牛乳	小麦、大豆 豚肉、小麦、大豆	さんまおろしに、豚肉、高野豆腐、牛乳	ごはん、三温糖、ごめ油	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん	
26	火	ごはん とうふのやさいあんかけ ごまつなとちくわのあえもの じゃがいものみそじる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 卵、大豆、小麦、さば 大豆、さば	木綿豆腐、豚肉、ちくわ、油揚げ、わかめ、牛乳	ごはん、ごめ油、片栗粉、じゃがいも	もやし、ほうれん草、えのき、たまねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん	
27	水	ごはん のりしおコロッケ だいこんサラダ トマトスープ 牛乳	小麦、大豆 大豆、小麦、りんご、鶏肉	のりしおコロッケ、鶏肉、ソーセージ、牛乳	ごはん、ごめ油	きゅうり、だいこん、とうもろこし、小松菜、にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	目の薬ねぎ 東の根菜ねぎ
28	木	ごはん ぶたにくのみそやき ほそぎりこんぶのいために もやしのみそじる 牛乳	ごま、小麦、大豆、豚肉、さば 小麦、大豆、さば 大豆、さば	豚肉、細切り昆布、さつまいも、油揚げ、牛乳	ごはん、三温糖、白ごま、糸こんにゃく、ごめ油	にんじん、もやし、えのき、ねぎ	
29	金	ごはん わかめごはん きんぴらあつやきたまご ちくぜんに 牛乳	小麦、大豆、さば、鶏肉、卵、小麦、大豆、ごま 大豆、小麦、さば、鶏肉	わかめご飯の素、きんぴらあつやきたまご、鶏肉、牛乳	ごはん、角こんにゃく、ごめ油、ふ	たけのこ、にんじん、ごぼう、しめじ、たまねぎ	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

食べ物の命をいただいています！

私達が食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。
また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人の手を結ぶことで毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力してみましょう。



大切な食事のいただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

いただきます	ごちそうさま
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。	漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

