



| 日  | 曜日 | こんだてめい                                                       | きいろの食品<br>(熱や力になる)                            | あかの食品<br>(血や肉になる)                                               | みどりの食品<br>(体の調子をととのえる)                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂肪<br>塩分            |
|----|----|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2  | 月  | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>あつあげのちゅうかふうに<br>だいこんとなめこのみそしる               | こめ むぎ さとう あぶら<br>かたくりこ                        | わかめ ぶたにく あつあげ<br>かつおぶし さばぶし みそ<br>ぎゅうにゅう                        | たまねぎ にんじん しょうが<br>しいたけ たけのこ いんげん<br>だいこん なめこ こまつな  | 614 kcal<br>25.2 g<br>18.0 g<br>2.9 g |
| 4  | 水  | チキンクリームライス ぎゅうにゅう<br>サイコロサラダ<br>みかんゼリー                       | こめ こむぎこ あぶら さとう<br>マーガリン じゃがいも ゼリー            | とりにく ハム とうにゅう<br>ぎゅうにゅう                                         | にんじん パセリ たまねぎ<br>エリンギ きゅうり とうもろこし                  | 687 kcal<br>20.9 g<br>23.8 g<br>1.0 g |
| 5  | 木  | くろパン ぎゅうにゅう<br>しょうゆにこみハンバーグ<br>ゆでブロッコリー ジャーマンポテト             | くろパン さとう じゃがいも<br>あぶら パンこ                     | ハンバーグ ベーコン ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう                                      | にんじん エリンギ たまねぎ<br>パセリ ブロッコリー にんにく                  | 646 kcal<br>26.4 g<br>24.1 g<br>2.7 g |
| 6  | 金  | さつまいもごはん ぎゅうにゅう<br>さかなのもみじやき<br>きりぼしだいこんのもの                  | こめ むぎ さつまいも ごま<br>マヨネーズ さとう                   | さけ あぶらあげ さつまあげ<br>ぎゅうにゅう                                        | にんじん パセリ きりぼしだいこん<br>さやいんげん                        | 596 kcal<br>26.5 g<br>20.3 g<br>2.0 g |
| 9  | 月  | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>あじのひものかりかりあげ<br>すいとん                         | こめ むぎ あぶら こむぎこ<br>かたくりこ                       | あじ だっしふんにゅう<br>かつおぶし さばぶし<br>ぎゅうにゅう                             | にんじん だいこん はくさい<br>こまつな                             | 602 kcal<br>26.3 g<br>15.6 g<br>2.0 g |
| 10 | 火  | わかめうどん ぎゅうにゅう<br>だいずのあげに<br>まなづるみかん                          | うどん さとう さつまいも あぶら<br>かたくりこ ごま                 | とりにく わかめ ちくわ<br>かつおぶし さばぶし だいず<br>ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう                | にんじん ながねぎ みかん                                      | 588 kcal<br>26.4 g<br>17.9 g<br>3.2 g |
| 11 | 水  | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>ごぼうつくね<br>ごじる                                | こめ むぎ かたくりこ さとう<br>さといも                       | ぶたにく とりにく おから だいず<br>かつおぶし さばぶし みそ<br>ぎゅうにゅう                    | たまねぎ ごぼう しょうが にんじん<br>だいこん ねぎ こまつな はくさい            | 609 kcal<br>26.2 g<br>17.2 g<br>2.4 g |
| 12 | 木  | ソフトフランスパン ぎゅうにゅう<br>さかなのアーモンドフライ<br>ゆでキャベツ<br>あきやさいのとうにゅうスープ | ソフトフランスパン こむぎこ<br>パンこ アーモンド あぶら<br>さとう さつまいも  | メルルーサ たまご とりにく<br>とうにゅう ぎゅうにゅう                                  | キャベツ にんじん たまねぎ<br>れんこん しめじ ブロッコリー                  | 639 kcal<br>25.3 g<br>23.5 g<br>1.7 g |
| 13 | 金  | こまつなぶたにくどん ぎゅうにゅう<br>かみかみあえ<br>さといもとだいこんのみそしる                | こめ むぎ あぶら しらたき さとう<br>ごま ごまあぶら さといも           | ぶたにく いか かつおぶし<br>さばぶし みそ ぎゅうにゅう                                 | にんにく しょうが たまねぎ ごぼう<br>にんじん だいこん きゅうり<br>こまつな はねぎ   | 627 kcal<br>27.7 g<br>15.8 g<br>3.3 g |
| 16 | 月  | ハヤシライス ぎゅうにゅう<br>えだまめとひじきのサラダ                                | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら<br>マーガリン こむぎこ             | ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう                                                 | にんじん たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム グリンピース<br>だいこん きゅうり えだまめ | 670 kcal<br>21.0 g<br>20.3 g<br>1.7 g |
| 17 | 火  | みそラーメン ぎゅうにゅう<br>りんごとさつまいものケーキ                               | ラーメン ごまあぶら ごま あぶら<br>こむぎこ さとう さつまいも           | ぶたにく なんと みそ たまご<br>ぎゅうにゅう                                       | にんにく にんじん しょうが<br>キャベツ ねぎ もやし<br>にら りんご レモン        | 627 kcal<br>25.4 g<br>19.0 g<br>2.7 g |
| 18 | 水  | うめちりごはん ぎゅうにゅう<br>すきやきふう<br>わかめのみそしる                         | こめ むぎ さとう あぶら<br>じゃがいも しらたき おふ                | ぶたにく とうふ みそ かつおぶし<br>さばぶし わかめ あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                   | にんじん はくさい ねぎ<br>しいたけ こまつな                          | 625 kcal<br>29.6 g<br>18.2 g<br>2.8 g |
| 19 | 木  | しろパン ぎゅうにゅう<br>とりにくのクラッカーあげ<br>やさいスープ                        | しろパン こむぎこ クラッカー<br>あぶら                        | とりにく たまご ベーコン<br>ぎゅうにゅう                                         | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし はねぎ                          | 662 kcal<br>26.4 g<br>29.5 g<br>2.4 g |
| 20 | 金  | きじやきどん ぎゅうにゅう<br>チゲふうみそしる<br>あおりんごゼリー                        | こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ                             | とりにく ぶたにく かつおぶし<br>さばぶし みそ ぎゅうにゅう                               | ピーマン たまねぎ にんじん にら<br>にんにく はくさい えのきたけ               | 677 kcal<br>33.4 g<br>19.5 g<br>2.9 g |
| 24 | 火  | ちゃんこうどん ぎゅうにゅう<br>だいがくいも                                     | うどん さとう あぶら<br>さつまいも ごま                       | とりにく あぶらあげ ちくわ<br>かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう                             | にんじん だいこん はくさい ねぎ<br>しいたけ こまつな                     | 583 kcal<br>21.1 g<br>19.0 g<br>2.7 g |
| 25 | 水  | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>にくみそおでん いそかあえ<br>まなづるみかん                     | こめ むぎ さといも こんにゃく<br>さとう ごまあぶら                 | ぶたにく とりにく うずらたまご<br>こんぶ さつまあげ ちくわ みそ<br>かつおぶし さばぶし のり<br>ぎゅうにゅう | しょうが にんじん だいこん<br>こまつな もやし みかん                     | 652 kcal<br>25.7 g<br>16.5 g<br>2.6 g |
| 26 | 木  | ハニーレモントースト ぎゅうにゅう<br>クラムチャウダー<br>コールスローサラダ                   | しょくパン さとう マーガリン<br>はちみつ じゃがいも こむぎこ<br>バター あぶら | あさり ベーコン とうにゅう<br>ぎゅうにゅう                                        | レモン にんじん たまねぎ パセリ<br>キャベツ とうもろこし                   | 641 kcal<br>21.8 g<br>27.6 g<br>2.4 g |
| 27 | 金  | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>さかなのカレーあげ<br>だいずのいそに                         | こめ むぎ かたくりこ さとう<br>あぶら こんにゃく                  | さば だいず ひじき さつまあげ<br>ぎゅうにゅう                                      | しょうが にんじん さやいんげん                                   | 709 kcal<br>27.8 g<br>25.7 g<br>1.6 g |
| 30 | 月  | かきあげどん ぎゅうにゅう<br>すましじる                                       | こめ むぎ さとう さつまいも<br>あぶら こむぎこ かたくりこ             | ちくわ さくらえび たまご<br>かつおぶし さばぶし とうふ<br>ぎゅうにゅう                       | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ごぼう だいこん こまつな                    | 634 kcal<br>19.4 g<br>15.4 g<br>2.0 g |

\* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。



9日(月)～13日(金) かみかみこんだて

11月8日は「いい歯の日」です。11月9日から13日まで、まなづる小学校では「歯と口の健康週間」とします。給食はよくかめる「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

今月の学校公開週間には、「まな小ランチ」はありません。

コロナウイルス感染症対策を給食時間中も行っているため、保護者や地域の方を招待する「まな小ランチ」は、開催することができません。ご了承ください。

いい歯でよくかみ、健康に!



食べ物の栄養を  
しっかりとれる!

だ液がたくさん出て、口の中を  
きれいにし、歯を  
丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、  
肥満を予防する!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは、体の健康にとっても大切なことです。

脳の活動を高め、ストレスを和らげる。  
よく味わうことで  
心が豊かになる!



✿13日(金)は5年生は体験学習のため、給食がありません。