







こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてメモ					
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよ ぎ	おかず	(きいろのしよくひん) エネルギーのもと	(あかのしよくひん) からだをつくるもと				(みどりのしよくひん) からだのちようしを とのえるもと				
4	火	ヨーグルト まるパン	○	は	みそラーメン ごぼうスティック れんこんとえだまめのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ヨーグルトパン あぶらし ろごま ごまあぶら こめこ でんぶんどレッシング	ぎゅうにゆうぶたもな とあかみそ あおのり	にんにくにんじんもやし ねぎ コーンしょうがごぼう れんこん キャベツ えだまめ	24.8 668	<p>11月の献立目標は、「新米を引き立 てる献立」です。 新米の収穫の季節です。 白いごはんを美味しく食べる献立を 多くしました。</p> 					
文化(ぶんか)の日(ひ)					5	水	ぶたの しょうがやき まぜごはん	○	は		いちよのわかたまじる はくさいとほうれんそうのりあえ (わふうドレッシング) みかん	こめ あぶら さとうしろう ま でんぶんどレッシン グ	ぶたもぎゅうにゆうた まご わかめ ちらしかま ぼこのり	しょうが ねぎ はくさい ほうれ んそう みかん	25.2 530
6	木	アーモンド クッペ	○	ス フ	ベーコンとやさいのトマトに マカロニグラタン りんご	アーモンドクッペ あぶら マカロニ こむぎこ パター りんご	ぎゅうにゆう ベーコン え び クリーム チーズ	にんにくにんじんたまねぎ キャベツ セロリー トマトコー ン マッシュルーム りんご	22.6 626						
いい菌(は)の日					7	金	じゃこたい ごはん	○	は	あきやさいのみそしる さんまのしおやき ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	こめ あぶら さとう ドレ ッシング	あぶらあげ ちりめん だ いず ぎゅうにゆうしろう みそ あかみそ さんま	にんじん ぶなしめじ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ごぼ うきゅうり	27.8 651	<p>5日(水) 文化の日(11/3) 文化の日にちなんで、秋らしくいちよ型の かまぼこをちらした汁物を出します。他にも 季節の野菜や果物を使います。季節の恵み を生かすのが日本の食文化です。</p> 
10	月	わかめ ごはん	○	は	にくじゃが こんぶいりサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング) みかん	こめ あぶら しろうごま じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゆうぶ たばら こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ みかん	18.4 651						
11	火	わふう きのこスープ スパゲティ (きざみのり)	○	ス フ	さけのやきマリネ ひよこまめのサラダ (ソイドレッシング) かぼちゃプリン	スパゲティ パター オリーブ あぶら こむぎこ あぶら さ とう ひよこまめ かぼちゃプリ ン ドレッシング	ベーコン ぎゅうにゆうさ け のり	にんにくたまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ にんじ ん ピーマントマト キャベツ きゅうり コーン	26.6 600	きざみのりはス パゲティにかけ てたべましよう					
広島県(ひろしまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)					12	水	なめし	○	は	いわしのつみれじる にこめ みかん	こめ あぶら しろうごま でんぶんど さといも さとう	ぎゅうにゆうたまご つみ れ あぶらあげ あずき	ねぎ しょうが こんにやく れん こん だいこん にんじん ほし しいたけ みかん	22.1 560	<p>7日(金) いい菌の日(11/8) 菌を作る栄養素のカルシウムを多くふくむ 食材や、かみごたえのある食材を 多く使った 献立にします。</p> 
13	木	スティックパン	○	ス フ	じゃがいもとベーコンのスープに ケイジャンチキン フルーツしらたま	スティックパン あぶら じゃがいも オリーブあぶ ら さとう しらたま	ぎゅうにゆう ベーコン と りもも	にんにくたまねぎ にんじん キャベツ しょうが みかん もも パイナップル	24.2 606	<p>12日(水) 広島県の郷土料理 菜飯には、広島県の特産物である「広島 菜」が入っています。いわしは、広島湾でよく 獲れる魚で、つみれ汁にします。煮ごめは、 小豆の入った野菜の煮物で、広島湾沿岸地 域では、昔ほどの家庭でも 作られていた 料理だそうです。</p> 					
14	金	カレー ライス	○	ス フ	かいそういりだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング) りんご	こめ あぶら じゃがいも しろうごま	ぶたかた ぎゅうにゆう かいそうミックス	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご だいこん キャベツ りんご	17.1 622						
17	月	ごはん (のりつくだに)	○	は	みずたきじる さばのこうみやき みかん	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゆう とりもも とう ふ さば のり	しょうが にんじん ねぎ いら ぶなしめじ はくさい みかん	25.5 552						
18	火	ナン	○	ス フ	やさいスープ チリコンカー ンりんご	ナン あぶら きんときま め オリーブあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン ぶ たもも	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが あかピーマン セロリー トマト りんご	22 539	みかんも特産物の 一つです。					

こ ん だ て め い					お も な し ゃ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て メ モ
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゆう にゆう	しよつ きぐ	おかず	(きいろのしよくひん) エネルギーのもと	(あかのしよくひん) からだをつくるもと			
19	水	ごはん	○	は	さつまじる さんまのしおやき ひじきのごもくに	こめ あぶら さつまいも さとう	ぎゆうにゆう とりむね と うふ あかみそ しるみそ さんま だいず ひじき さ つまあげ	しょうが にんじん ごぼう だい こんねぎ こんにやく れんこ ん	29 659	21日(金) 新嘗祭 勤労感謝の日の元となった行事「新嘗祭」 にちなんで、収穫を祝う献立にしました。 「新嘗祭」は、天皇がその年の収穫を感謝 し、宮中で行う祭事です。 給食でも田んぼや畑の恵み、山の恵み、 海の恵みに感謝します。 食物に感謝の 気持ちを持ち、 心を込めて食べましょう。
20	木	むしパン プレーン	○	は	カレーうどん ちくわのいそべあげ(全学年1本) りんご	むしパン あぶらうどん こむぎこめこ	ぎゆうにゆう ぶたかた ち くわ あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ ほう れんそう りんご	22.5 634	
21	金	ごはん	○	は	新嘗祭(いになめさい) きのこじる いわしのかばやき にびたし	こめ あぶら さとう でん ぷん ごまあぶら しろご ま	ぎゆうにゆう とうふ あか みそ いわし あぶらあげ	なめこ えのきたけ ぶなしめ じ ねぎ しょうが こんにやく に んじん ほうれんそう はくさい	28.1 620	
25	火	はちみつ しよくパン	○	スフ	ミネストローネ カップコロッケ (パックソース) おうとう缶(かん)	はちみつパン あぶら シェルマカロニ じゃがい も パター パンこ	ぎゆうにゆう ベーコン ぶ たも クリーム チーズ	にんにく かぶ にんじん たま ねぎ キャベツ セロリー パセ リ トマト もも	21.1 608	
26	水	ごはん (ふりかけ)	○	は	いしかりじる とりのからあげ みかん	こめ あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゆうにゆう ぎんざけ な まあげ しるみそ とりもも	にんじん だいこん ねぎ しょう が みかん	30.8 671	教科書と関連した献立 6年 国語「なべ」の国、日本 教科書に載っている様々な「なべ」をアレ ンジ、給食に出します。6年生は、どのような 料理なのか実際に食べてみて、文章を読み 深めてください。 「石狩なべ」、「きりたんぼなべ」、「きのこな べ」、「すきやき」、「さつま汁」、「水たき」が 登場します。
27	木	あまなっとう パン	○	は	きりたんぼじる いかのてっぱんやき こんにやくサラダ (パンパンジードレッシング)	あまなっとうパン きりた んぼ しろごま ドレッシ ング	ぎゆうにゆう とりむね あ ぶらあげ いか	ごぼう ねぎ せりまい たけ しょうが だいこん キャベツ	25.1 512	
28	金	ごはん	○	は	すきやき にしんのやくみだれがけ もやしとにんじんのおひたし (いとけずりぶし) (パックしょうゆ)	こめ あぶら さとう しろご ま でんぷん ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたばら や きとうふ にしん かつお ぶし	しらたき ねぎ はくさい しいた け しゆんぎく しょうが にんじ ん もやし	27.3 663	おひたしにはい とけずりぶしと しょうゆをあえ てたべましょう。
※しよつきぐの「は」「はし」「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※今月分の給食費の口座引き落としは、11月4日(火)です。納め忘れのないようお 願います。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 609 キロカロリー	たんぱく質 24.5 グラム	クイズの答え ②		

和食のよさを見直そう!

一汁三菜という言葉聞いたことがありますか? これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましよう。

クイズ

Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなーんだ?

①みりん
②しょうゆ
③みそ

こたえはびごう欄の下にあるよ。

食のごとねぎ

膳部そろって箸を取れ

食事はすべての料理がそろってからはしを取れということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。