



# 給食献立表



No. 1  
2023年11月  
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：かんしゃしてたべよう。

木々の葉が色づき、暑かった夏から一気に秋が深まってきました。朝夕の冷え込みで体調を崩さないよう暖かくして過ごしましょう。今月はまつたけやさつまいも・大根等の秋の味覚と、希望献立やお話献立等行事食がたくさん入った献立になっています。また、23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日とは「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という意味の日です。秋の収穫の恵に感謝して行っていたお祭りが、「勤労感謝の日」となったものです。食べ物に、作ってくださる人たちに、感謝の気持ちを表すには、大切にいただくことが一番です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつとともに、残さずいただくようにしていきましょう。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1水	○	ごはん			こめ	627 kcal
		ハッシュドポーク	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ	あぶら、じゃがいも、さとう、こめこ	25.7 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	13.8 g
		りんご		りんご		2.1 g
2木	○	さつまいもごはん	文化の日こんだて		こめ、さつまいも、ごま	554 kcal
		さけのマスタードやき	さけ		マヨネーズ	28.2 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		17.2 g
		とりごぼうじる	とりにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ねぎ		2.1 g
6月	○	ごはん	◎は元気もりもりチャレンジのリクエストメニューです。		こめ	605 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	25.1 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		21.2 g
		だいこんとツナのにももの	ツナ	だいこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう	1.8 g
7火	○	パンプキンパン		かぼちゃペースト	パン	693 kcal
		きのことさつまいものシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	あぶら、さつまいも、バター、こむぎこ	27.2 g
		プロッコリーとれんこんのサラダ		キャベツ、にんじん、プロッコリー、れんこん	あぶら、ごま	24.6 g
		りんご	企画給食：茨城県産れんこんのこんだてです。	りんご		2.2 g
8水	○	ごはん		いいはの日 かみかみこんだて	こめ	623 kcal
		まめまめみそまめ	だいず、こおりどうふ、みそ		かたくりこ、あぶら、さとう	25.9 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		19.3 g
		にくだんごスープ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、はくさい、たけのこ、ほししいたけ	かたくりこ、はるさめ	1.7 g
9木	○	ソフトめん			ソフトめん	590 kcal
		マーボーソース	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、あぶら、さとう、かたくりこ	24.6 g
		きりほしだいこんのサラダ	のり	きりほしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、マヨネーズ	21.8 g
		みかん		みかん		2.1 g
10金	○	ごはん	4年生のきぼうこんだてです。		こめ	618 kcal
		◎サクサクみのむし	とりにく		かたくりこ、じゃがいも、あぶら	29.4 g
		なっとうサラダ	たっとうな、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、だいこん	あぶら	16.9 g
		A B C スープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	1.8 g
13月	○	ごはん			こめ	602 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、コーン	かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう	27.9 g
		チンゲンサイともやしのナムル		チンゲンサイ、もやし、にんじん	ごま、あぶら、さとう	17.5 g
		とうふスープ	とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	2.0 g
14火	○	コッペパン			パン	602 kcal
		さかなのムニエル	メルルーサ		こむぎこ、あぶら、バター	29.9 g
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	さとう、あぶら	20.2 g
		ミネストローネ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ、セロリ、トマト、パセリ	あぶら、じゃがいも、マカロニ	2.7 g
15水	○	ごはん			こめ	657 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ	あぶら、さとう、かたくりこ	28.0 g
		ごまあえ		ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	22.5 g
		かきたまじる	なると、たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	かたくりこ	1.9 g
		みかん		みかん		



# 給食献立表



日・曜	牛乳(巻)	こんだて	おもな ざいりょう			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる		
16 木	○	ごはん			こめ	598 kcal	
		チリコンカン	だいず,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,トマト	あぶら,じゃがいも,こめこ	26.3 g	
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	あぶら	18.3 g	
		はくさいスープ	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,ほうれんそう		1.7 g	
17 金	○	ごはん			こめ	607 kcal	
		とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	あぶら,かたくりこ,さとう	27.7 g	
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	はるさめ,さとう,あぶら,ごま	16.2 g	
		はくさいのクリームに	とりにく,ぎゅうにゅう,クリーム	たまねぎ,にんじん,エリンギ,はくさい,チンゲンサイ	あぶら,じゃがいも	1.6 g	
20 月	○	ごはん	南部地区4校のとういつこんだてです。		こめ	606 kcal	
		てづくりしゅうまい	ぶたにく,とりにく	ほししいたけ,たまねぎ	かたくりこ,パンこ,さとう,あぶら,しゅうまいのかわ	25.9 g	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり,キャベツ,にんじん,ホールコーン	はるさめ,あぶら,さとう	18.1 g	
		えのきとたまごのスープ	たまご	たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g	
21 火	○	ミロパン			パン,ミロ	689 kcal	
		◎とりにくのパーベキューソースかけ	とりにく	ねぎ,りんごビューレー,レモンじる	さとう	29.7 g	
		ダブルポテトサラダ		にんじん,きゅうり	じゃがいも,さつまいも,さとう,マヨネーズ	26.4 g	
		キャベツのスープ	ベーコン	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,ほうれんそう		2.6 g	
22 水	○	ごはん			こめ	646 kcal	
		さばのカレーやき	さば			25.4 g	
		ほうれんそうとえのきのごまあえ		ほうれんそう,キャベツ,にんじん,えのきたけ	ごま,さとう	24.8 g	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ,みそ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	じゃがいも	1.8 g	
27 月	○	ごはん	★は、11/27～12/1読書週間に合わせた おはなしこんだてです。		こめ	600 kcal	
		★てづくりハンバーグ	ぶたにく,とりにく,とうふ	たまねぎ	あぶら,パンこ,さとう	26.8 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ,きゅうり,にんじん	あぶら,さとう	19.2 g	
		★だいごんのそぼろじる	とりにく	だいごん,にんじん,こまつな	あぶら,かたくりこ	1.8 g	
28 火	○	★食パン			パン	667 kcal	
		★やきチーズコロッケ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,チーズ	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,パンこ	28.7 g	
		キャベツのレモンあえ		キャベツ,ブロッコリー,にんじん,レモンじる	さとう,あぶら	25.5 g	
		★かぼちゃスープ	とりにく,ぎゅうにゅう,クリーム	たまねぎ,クリームコーン,かぼちゃペースト,かぼちゃ,パセリ	あぶら	2.8 g	
29 水	○	まつたけごはん	6年生が山に行って収穫した まつたけの交流給食です。		まつたけ	こめ	657 kcal
		★トンカツ	ぶたにく			こむぎこ,パンこ,あぶらこ	29.2 g
		だいごんとツナのわふうサラダ	ツナ	だいごん,キャベツ,にんじん	ごま,あぶら	23.5 g	
		はくさいとえのきのみそしる	とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ		2.8 g	
		みかん		みかん			
30 木	○	ごはん	和食の日のこんだて。だして味わうメニューを出します。		こめ	608 kcal	
		サケの ゆうあんやき	さけ		ゆず	30.2 g	
		★ひじきのいために	とりにく,ひじき,あぶらあげ	にんじん,ほししいたけ,えだまめ	あぶら,つきこんにやく,さとう	15.7 g	
		こまつなのみそしる	こおりとうふ,みそ	にんじん,たまねぎ,こまつな	じゃがいも	2.0 g	
		りんご		りんご			
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー624kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 20.1 g	食塩相当量2.1 g	<b>毎月の郷元の養育</b> こめ,じゃがいも,だいごん,キャベツ,ねぎ,はくさい,にんじん,かぼちゃ,だいず,まつたけ,にんにく	
基準値 (3, 4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満		

※都合により献立を変更することがあります。

