



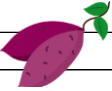
給食献立表



No. 1
2024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。

柿の実が色づき、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、希望献立等行事食がたくさん入っています。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			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	
1金	○	さつまいもごはん		文化の日こんだて	こめ、もちこめ、さつまいも、ごま	544 kcal
		さかなのマスタードやき	メルルーサ		マヨネーズ	25.4 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ		15.8 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	あぶら	2.1 g
5火	○	しよくパン			パン	602 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	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	20.5 g
		キャベツのスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ほうれんそう		2.3 g
6水	○	ごはん			こめ	608 kcal
		ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく	たまねぎ、にら	あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	27.0 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナフレーク、カットわかめ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	あぶら	21.2 g
		だいこんのみそじる	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		2.2 g
7木	○	ごはん	企画給食：茨城県産れんごんのこんだてです。		こめ	670 kcal
		ししゃものいそべあげ	ししゃも、あおのり		こむぎこ、あぶら	28.9 g
		ちくぜんに	とりにく	ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん	あぶら、さといも、こんにゃく、さとう	21.8 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		2.0 g
		あじつけのり	のり			
8金	○	ごはん	いいはの日 かみかみこんだて		こめ	665 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	26.6 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		19.7 g
		にくだんごスープ	とりにく、ぶたにくももひき肉	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	かたくりこ、はるさめ	1.7 g
		柿		かき L		
11月	○	ごはん			こめ	626 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、さとう	27.9 g
		チンゲンサイとやしのナムル		チンゲンサイ、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	20.1 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、ごまあぶら	2.0 g
12火	○	パンブキンパン		かぼちゃペースト	パン	631 kcal
		さかなのムニエル	メルルーサ		こむぎこ、あぶら、バター	30.5 g
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、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、セロリー、トマト、パセリ	オリーブあぶら、じゃがいも、マカロニ	2.6 g
13水	○	ごはん			こめ	616 kcal
		とりにくのバーベキューソースかけ	とりにく	ねぎ、りんごピューレー、レモンじる	さとう	27.5 g
		ブロッコリーとれんごんのサラダ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんこん	あぶら、ごま	19.7 g
		いものこじる	あつあげ、みそ	ごぼう、にんじん、えのきたけ、こまつな	こんにゃく、さといも	2.0 g
14木	○	ソフトめん			ソフトめん	604 kcal
		にくみそソース	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、ほうれんそう	ごまあぶら、かたくりこ	25.7 g
		とうふのごもくむし	とうふ、とりにく	ねぎ、えのき氷	ごま、さとう、かたくりこ	22.5 g
		きりぼしだいこんのサラダ	のり	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、マヨネーズ	2.5 g
		みかん		みかん		
15金	○	ごはん			こめ	613 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	27.6 g
		ひじきのマリネ	ひじき、ハム、チーズ	にんじん、キャベツ	あぶら、さとう	18.4 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		2.0 g

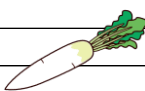


給食献立表

いただきます！



No. 2

日・曜	牛乳 (煮)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま		
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる		
18月	○	ごはん	なんぶちく どういつこんだて		こめ	635 kcal	
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ、エリンギ	あぶら、さとう、かたくりこ	27.3 g	
		のざわなあえ	かつおぶし	のざわなづけ、はくさい、にんじん		21.3 g	
		みそかきたまじる	みそ、たまご	たまねぎ、にんじん、にら		2.3 g	
		りんご		りんご			
19火	○	しょくパン			パン	708 kcal	
		きのこ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	30.1 g	
		スパイシービーンズ	だいず		かたくりこ、こめこ、あぶら	29.3 g	
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブあぶらあぶら、さとう	2.4 g	
20水	○	★ナン			ナン	637 kcal	
		★キーマカレー	ぶたにく	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	26.9 g	
		ブロッコリーとかんてんのサラダ	かんてん	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	27.7 g	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん、パイナップかん、ももかん	さとう	2.5 g	
21木	○	ごへいもち	みそ 4年生きぼうこんだて:4年生が作った大豆のみそをつかったこんだてです		こめ、ごま、さとう、かたくりこ	653 kcal	
		とりのさっぱり	とりにく		さとう、こめ		34.7 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁(※カルピス)	あぶら	17.9 g	
		はくさいのみそしる	あぶらあげ、みそ	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ		2.9 g	
22金	○	おやこどん	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こめ、さとう、かたくりこ	611 kcal	
		あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	じゃがいも、さとう、あぶら	27.1 g	
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ほうれんそう		19.4 g	
						2.3 g	
25月	○	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	616 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	26.8 g	
		だいこんとツナのにも	ツナ 	だいこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう	21.4 g	
		とうふのすましじる	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		2.2 g	
26火	○	コッペパン	スキムミルク		パン	708 kcal	
		こんさいミートローフ	とりにく、ぶたにく、レバーペースト、たまご、こおりどうふ、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、れんこん	パンこ	34.3 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	30.5 g	
		カレーポトフ	ウィンナー	にんじん、だいこん、しめじ、キャベツ	あぶら、じゃがいも、さとう	3.3 g	
27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。		こめ	588 kcal	
		サケの ゆうあんやき	さけ	ゆず		29.1 g	
		だいこんとほたてのサラダ	ほたて 	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ	17.4 g	
		まつたけのすましじる	とうふ	たまねぎ、はくさい、ねぎ		2.6 g	
		みかん		みかん			
28木	○	うどんふう ソフトめん			ソフトめん	591 kcal	
		にくうどんじる	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	あぶら、しらたき、さとう、かたくりこ	26.2 g	
		あおのりじゃがめ	だいず、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら	19.2 g	
		ごまずあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	2.1 g	
		りんご		りんご			
29金	○	ごはん			こめ	634 kcal	
		いかとこおりどうふのチリソースに	いか、こおりどうふ、みそ	たまねぎ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	25.5 g	
		ブロッコリーのちゅうかあえ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	17.6 g	
		はるさめスープ	ぶたにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ほししいたけ、ねぎ	はるさめ	2.2 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー628 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂肪 21.1 g	食塩相当量2.3 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、さといも、にんにく、えのきだけ
基準値 (3,4年生)			650kcal	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。★はリクエストメニューです。