



月	火	水	木	金
<p>★給食リクエスト★</p> <p>6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施していきます！</p> <p>リクエストメニューには、「★」がついていて、その日の欄に学校名が書いてあります。</p>		<p>牛乳 キャベツ ケチャップソース</p> <p>ウインナー</p> <p>セルフウインナーポテト</p> <p>ポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 565 kcal 22.0 g 22.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう ウインナー とりにく</p> <p>き コッペパン さとう あぶら じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ セロリ にんじん たまねぎ</p>	<p>牛乳 チンゲンサイの磯辺和え</p> <p>ソース</p> <p>いかのレモンソースかけ</p> <p>白ごはん おからの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 604 kcal 24.7 g 18.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう いか のり とりにく おから</p> <p>き こめ てんぷん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり レモン チンゲンサイ キャベツ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ</p>	<p>3文化の日</p> <p>今月は給食に多くの大豆製品を使っています。豆腐や納豆だけでなく、高野豆腐・豆乳・おから・きなこなど、登場します。注目してみましょう！</p>
6	7	8 ★みわ★	9	10 ★ふちゅう・なかせうえのみなみ・みぶのあやまZくみ★
<p>牛乳 切干大根とツナのサラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう！</p> <p>ドライカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 630 kcal 24.6 g 17.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく だいず ツナ</p> <p>き こめ おぎ あぶら こむぎこ さとう ごま</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり</p>	<p>牛乳 そえ野菜 ソース</p> <p>メルルーサのフライ</p> <p>高野豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 605 kcal 24.9 g 16.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう メルルーサ こうやどうふ みそ</p> <p>き こめ おぎ こむぎこ てんぷん あぶら パンこ じゃがいも</p> <p>みどり キヤベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>	<p>牛乳 ★みかん★</p> <p>み菓のドレッシングサラダ</p> <p>黒糖パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 617 kcal 27.3 g 18.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいず</p> <p>き こくどうパン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>みどり トマトみずに キャベツ みずな みかん</p>	<p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</p> <p>さわらのごま焼き</p> <p>白ごはん 五目きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 581 kcal 26.3 g 16.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう さわら のり ぶたにく</p> <p>き こめ あぶら ごま さとう こんにやく ごまあぶら</p> <p>みどり こまつな キャベツ しょうが ごぼう にんじん</p>	<p>牛乳 ナムル</p> <p>★鶏肉のから揚げ(2こ)★</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 632 kcal 24.7 g 23.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく とうふ もずく</p> <p>き こめ おぎ てんぷん あぶら ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいずもやし ねぎ</p>
13	14	15	16	17
<p>牛乳 ひのな漬け</p> <p>手作りがんもどき</p> <p>麦ごはん 根菜のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 570 kcal 19.5 g 17.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう どうふ ひじき みそ</p> <p>き こめ おぎ てんぷん うきこ あぶら さとう ごま</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん ひのな だいこん ごぼう ねぎ</p>	<p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>五目ごはん 卵スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 572 kcal 23.2 g 17.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく ぶたにく けいらん</p> <p>き こめ あぶら さとう ごま てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり なましいたけ しめじ ごぼう にんじん キャベツ もやし はくさい ねぎ</p>	<p>牛乳 ブロッコリーサラダ</p> <p>コッペパン 豆乳クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 596 kcal 23.9 g 23.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく どうにゅう なまクリーム</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー キャベツ</p>	<p>牛乳 白菜とたくあん浅漬け</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>白ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 564 kcal 27.1 g 15.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ とりにく だいず ひじき</p> <p>き こめ あぶら こんにやく さとう</p> <p>みどり はくさい にんじん たくあんづけ ごぼう</p>	<p>牛乳 もやしとツナの和えもの</p> <p>海苔の佃煮</p> <p>麦ごはん 一口おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 586 kcal 23.1 g 18.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう あつあけ うずらたまご ツナのり</p> <p>き こめ おぎ さとう こんにやく ごまあぶら</p> <p>みどり だいこん キャベツ にんじん もやし</p>
20	21 ★ふちゅう・あやまZくみ★	22	23 勤労感謝の日	24 いがスマイル和食の日
<p>牛乳 白菜とほうれんそうのごま和え</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>麦ごはん ゆばのすまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 565 kcal 25.0 g 17.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ みそ どうふ ゆば</p> <p>き こめ おぎ さとう ごま</p> <p>みどり はくさい ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ</p>	<p>牛乳</p> <p>大学芋</p> <p>麦ごはん ★豚キムチ★</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 654 kcal 21.2 g 17.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら さつまいも ごま</p> <p>みどり にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし たら キムチ</p>	<p>牛乳 ベーコンポテト</p> <p>鱈のハーブグリル</p> <p>ミルクパン 白菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 575 kcal 27.5 g 21.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう あじ ベーコン とりにく</p> <p>き ミルクパン パンこ あぶら なのはなオイル じゃがいも</p> <p>みどり パセリ たまねぎ にんじん はくさい</p>	<p>11/24は「和食の日」 11月は「和ごはん月間」</p> <p>秋はたくさんの食材が収穫される実りの季節です。日本の食文化にとって重要なこの秋に「和食」や「和ごはん」について考えてみましょう。</p>	<p>牛乳 すなみ柿</p> <p>伊賀豚丼 のっぺい汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 577 kcal 21.9 g 13.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ</p> <p>き こめ おぎ あぶら こんにやく さとう さつまいも てんぷん</p> <p>みどり たまねぎ しろねぎ にんじん だいこん かき</p>
27	28	29 ★みわ★	30 いがスマイル給食	<p>https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/</p> <p>伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。</p>
<p>牛乳 香味漬け</p> <p>ししやものから揚げ(2はん)</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 552 kcal 22.6 g 15.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう ししやも あぶらあげ どうふ</p> <p>き こめ おぎ てんぷん あぶら こんにやく ごまあぶら</p> <p>みどり キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>手巻きのり 納豆みそ</p> <p>麦ごはん 筑前煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 606 kcal 22.8 g 16.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく なつとう みそ のり とりにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが ごぼう れんこん にんじん たけのこ</p>	<p>牛乳 スパゲティミートソース</p> <p>ミニきなこトースト ★みかん★</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 633 kcal 25.5 g 21.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう きなこ ぶたにく</p> <p>き しじふ パター さとう スパゲティ あぶら オリブオイル こむぎこ</p> <p>みどり セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマトみずに みかん</p>	<p>牛乳 小松菜と白菜の和えもの</p> <p>しそとごまのふりかけ</p> <p>白ごはん 肉豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじふ 591 kcal 24.5 g 18.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにゅう やきどうふ</p> <p>き こめ あぶら こんにやく さとう ごま</p> <p>みどり たまねぎ にんじん なましいたけ しろねぎ こまつな はくさい</p>	

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。