



月	火	水	木	金																														
<p>https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/</p> <p>ホームページから献立表を確認できます</p>	<p><b>いろ</b></p> <p><b>しょうき</b></p> <p>みどり おおきなおわん ごはん うどん、ラーメン</p> <p>オリ おおきなおさら パン カレーライス、 チャーハン</p> <p>オレ ちいさなおわん みそしる、スープ にも、サラダ</p> <p>レンジ ちいさなおさら フライ、からあげ、 やきそば あえもの、サラダ、 くだもの</p>	<p><b>★給食リクエスト★</b></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！リクエストメニューには「★」がついていて、リクエストのあった学校名が書いてあります。</p> <p>また、3学期には、投票で1番人気の味の揚げパンが登場します。お楽しみに♪</p> <p>11/29(金)は、1番人気の★からあげ★ うえのきた・ふちゅう・なかせ・せいわひがし・みわ にしつげ・みぶの・あやま・おおやまだ からリクエスト！</p>			<p>牛乳 キャベツときゅうりのごまあえ</p> <p>ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>まごはん なめこのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>585 kcal</td><td>21.2 g</td><td>17.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし あぶらあげ みそ</p> <p>き こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ごま</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ なめこ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	585 kcal	21.2 g	17.4 g																							
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
585 kcal	21.2 g	17.4 g																																
<p>今日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>	<p>5</p> <p>牛乳 白菜とほうれんそうの和えもの</p> <p>さけの七味焼き</p> <p>まごはん こんにゃくのゆめもの</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>562 kcal</td><td>25.9 g</td><td>15.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さわら ぶたにく</p> <p>き こめ おおむぎ ごま あぶら こんにゃく さとう</p> <p>みどり はくさい ほうれんそう しょうが にんじん たけのこ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	562 kcal	25.9 g	15.7 g	<p>6</p> <p>牛乳 水菜のドレッシングサラダ</p> <p>黒糖パン ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>590 kcal</td><td>27.1 g</td><td>18.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さくとうパン あぶら ぶたにく だいず</p> <p>き さくとうパン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずに キャベツ みずな</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	590 kcal	27.1 g	18.7 g	<p>7</p> <p>牛乳 そえ野菜 ソース</p> <p>あじのフライ</p> <p>白ごはん 高野豆腐のみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>617 kcal</td><td>25.8 g</td><td>18.1 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう あじ こうどうふ みそ</p> <p>き こめ ごむぎこ てんぷん あぶら パンこ じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	617 kcal	25.8 g	18.1 g	<p>8</p> <p>牛乳 もやしとツナの和えもの</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>まごはん 一口おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>589 kcal</td><td>22.8 g</td><td>18.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう あつあげ うずらたまご ツナ こんぶ</p> <p>き こめ おおむぎ さとう こんにゃく 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>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	589 kcal	22.8 g	18.4 g						
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
562 kcal	25.9 g	15.7 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
590 kcal	27.1 g	18.7 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
617 kcal	25.8 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
589 kcal	22.8 g	18.4 g																																
<p>11 ★ふちゅう・にしつげ★</p> <p>牛乳 (ミンチ キャベツ チーズ)</p> <p>ごはん→キャベツ→ミンチチーズのじゅんにのせよう!</p> <p>★タコライス★ にんじんしりしり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>632 kcal</td><td>24.6 g</td><td>21.8 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p> <p>みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずに キャベツ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	632 kcal	24.6 g	21.8 g	<p>12 芭蕉こんだて</p> <p>牛乳 青菜のおかか和え</p> <p>小魚のごまからめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>594 kcal</td><td>21.8 g</td><td>16.1 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう わかさぎ かつおぶし あぶらあげ</p> <p>き こめ おおむぎ さつまいも てんぷん こめ あぶら さとう ごま こんにゃく さきもち</p> <p>みどり ほうれんそう もやし にんじん だいこん しょうが</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	594 kcal	21.8 g	16.1 g	<p>13</p> <p>牛乳 プロッコリーサラダ</p> <p>コッペパン 豆乳クリームシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>597 kcal</td><td>24.3 g</td><td>23.1 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とうりにく 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 ごむぎこ 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 プロッコリー キャベツ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	597 kcal	24.3 g	23.1 g	<p>14</p> <p>牛乳 大根サラダ</p> <p>秋の五目ごはん 卵スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>564 kcal</td><td>22.5 g</td><td>21.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とうりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく けいらん</p> <p>き こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり なましいたけ にんじん ごぼう だいこん みずな はくさい ねぎ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	564 kcal	22.5 g	21.2 g	<p>15</p> <p>牛乳 チンゲンサイの磯辺和え</p> <p>いかのレモンソースかけ</p> <p>まごはん おからの炒り煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>616 kcal</td><td>25.0 g</td><td>18.1 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう いか のりにとりにく おから</p> <p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう こんにゃく</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 ほしいたけ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	616 kcal	25.0 g	18.1 g
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
632 kcal	24.6 g	21.8 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
594 kcal	21.8 g	16.1 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
597 kcal	24.3 g	23.1 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
564 kcal	22.5 g	21.2 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
616 kcal	25.0 g	18.1 g																																
<p>18</p> <p>牛乳 切干大根のサラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>ドライカレー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>606 kcal</td><td>22.5 g</td><td>16.6 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいず</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら</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>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	606 kcal	22.5 g	16.6 g	<p>19</p> <p>牛乳 白菜とたくあんの漬物</p> <p>シルバーのガーリック焼き</p> <p>まごはん ひじきの炒り煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>601 kcal</td><td>23.6 g</td><td>14.5 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう シルバー とうりにく だいず ひじき</p> <p>き こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら こんにゃく さとう</p> <p>みどり にんにく はくさい にんじん たくあんつけ ごぼう</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	601 kcal	23.6 g	14.5 g	<p>20</p> <p>牛乳 みかん</p> <p>ミニきなご揚げパン やきそば</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>573 kcal</td><td>22.3 g</td><td>18.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう きなご ぶたにく あおのり</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも さとう スパゲティ</p> <p>みどり キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ みかん</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	573 kcal	22.3 g	18.2 g	<p>21 ①いがスマイル給食①</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>★うえのみなみ★</p> <p>★肉豆腐★</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>590 kcal</td><td>24.4 g</td><td>18.8 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう やきどうふ</p> <p>き こめ あぶら こんにゃく 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>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	590 kcal	24.4 g	18.8 g	<p>22 和食の日</p> <p>牛乳 ほうれんそうのおかか和え</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>まごはん ゆばのすまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>580 kcal</td><td>26.7 g</td><td>18.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ ゆば</p> <p>き こめ おおむぎ さとう</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	580 kcal	26.7 g	18.7 g
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
606 kcal	22.5 g	16.6 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
601 kcal	23.6 g	14.5 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
573 kcal	22.3 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
590 kcal	24.4 g	18.8 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
580 kcal	26.7 g	18.7 g																																
<p>25</p> <p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>手巻きのり納豆みそ</p> <p>まごはん 筑前煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>608 kcal</td><td>22.2 g</td><td>17.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう のりにとりにく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう こんにゃく</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>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	608 kcal	22.2 g	17.7 g	<p>26 ②いがスマイル給食②</p> <p>牛乳 ごまポテトすなみ柿</p> <p>★うえのみなみ あやま おおやまだ★</p> <p>★豚キムチ★</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>665 kcal</td><td>22.3 g</td><td>18.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら じゃがいも ごま</p> <p>みどり キャベツ もやし たら キムチ かき</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	665 kcal	22.3 g	18.2 g	<p>27</p> <p>牛乳 カレー粉き芋</p> <p>鮭のムニエル トマトソース</p> <p>ミルクパン 白菜スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>553 kcal</td><td>27.5 g</td><td>16.1 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さけ ベーコン</p> <p>き ミルクパン ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり にんにく たまねぎ にんじん はくさい</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	553 kcal	27.5 g	16.1 g	<p>28</p> <p>牛乳 ひのな漬け</p> <p>手作りがんもどき</p> <p>白ごはん 根菜のみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>558 kcal</td><td>18.8 g</td><td>16.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ひじき やきどうふ みそ</p> <p>き こめ うきこ てんぷん あぶら さとう ごま</p> <p>みどり ほしいたけ にんじん ひのな だいこん ごぼう ねぎ</p>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	558 kcal	18.8 g	16.7 g	<p>29</p> <p>牛乳 ナムル</p> <p>★鶏肉のから揚げ★(2こ)</p> <p>まごはん もずくスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱくしつ</td><td>ししつ</td></tr> <tr><td>631 kcal</td><td>24.6 g</td><td>23.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とうりにく とうふ もずく</p> <p>き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>みどり しょうが 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>	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	631 kcal	24.6 g	23.4 g
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
608 kcal	22.2 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
665 kcal	22.3 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
553 kcal	27.5 g	16.1 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
558 kcal	18.8 g	16.7 g																																
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ																																
631 kcal	24.6 g	23.4 g																																

※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。