



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>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり からだの調子をととのえる食品</p>	<p>い しょうき</p> <p>みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</p> <p>オレ おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン</p> <p>ン ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にも、サラダ</p> <p>ジ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やきざかな ・あえもの、サラダ、 くだもの</p>	<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！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（略称）が書いてあります。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♪（リクエストの結果は11月中旬発行の給食だよりをみてください。）</p> <p>11/20(木)は、人気の★からあげ★</p> <p>久・南・東・成西・三・柘・壬・大A・大B からのリクエスト！</p>	<p>リクエストの学校名は、紙面の都合で略称で記載します。</p> <p>久米→ス 上野北→北 府中→府</p> <p>中瀬→中 上野南→南 成和東→東</p> <p>成和西→成西 三訪→三 柘植→柘</p> <p>西柘植→西柘 壬生野→壬</p> <p>島ヶ原→島 阿山→阿</p> <p>大山田A組→大A 大山田B組→大B</p> <p>青山1組→青1 青山2組→青2</p>	
3 文化の日	4	5	6	7
<p>今月は給食に多く的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・きなこなどが登場します。注目してみましょう！</p>	<p>牛乳 大根サラダ</p> <p>秋の五目ごはん 卵スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 583 kcal 21.1 g 19.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにつく あぶらあげ かつおぶし けいらん</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぶん</p> <p>みどり なましいたけ しめじ にんじん だいこん みずな たまねぎ はくさい ねぎ</p>	<p>牛乳 ベーコンポテト</p> <p>あじのハーブグリル</p> <p>ミルクパン 白菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 578 kcal 24.8 g 20.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう あじ ベーコン とりにつく</p> <p>き ミルクパン パンこ あぶら なのはなあぶら 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>牛乳 もやしとツナのあえもの</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>白ごはん 一口おでん</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 577 kcal 22.5 g 18.4 g</p> <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 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>	<p>牛乳 小松菜のごま和え</p> <p>ししゃものフライ(2ほん)</p> <p>麦ごはん 高野豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 603 kcal 22.8 g 16.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう ししゃも こうやどうふ みそ</p> <p>き こめ おおむぎ こむぎこ てんぶん あぶら パンこ ごま じゃがいも</p> <p>みどり こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ</p>
10 いがッスマイル給食	11	12	13	14 いがッスマイル給食
<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>手巻きのり 納豆みそ</p> <p>白ごはん 肉じゃがのうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 635 kcal 24.3 g 17.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう のり きゅうにゅう</p> <p>き こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しそこ ほししいたけ にんじん たまねぎ</p>	<p>牛乳 ほうれんそうのおかか和え</p> <p>シルバーのガーリック焼き</p> <p>麦ごはん おからの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 606 kcal 24.5 g 19.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう シルバー かつおぶし とりにつく おから</p> <p>き こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり にんにく ほうれんそう もやし ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ</p>	<p>牛乳 ブロッコリーサラダ</p> <p>黒糖パン ポークピーズ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 587 kcal 28.0 g 18.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいず</p> <p>き こくとうパン あぶら き 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 ブロッコリー キャベツ</p>	<p>牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け</p> <p>ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>白ごはん さつまいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 585 kcal 20.0 g 15.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ あおりのり かつおぶし みそ</p> <p>き こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも</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 ねぎ</p>	<p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</p> <p>しそとごまのふりかけ</p> <p>麦ごはん 伊賀牛すきやき</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 625 kcal 26.1 g 19.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにゅう やきどうふ のり</p> <p>き こめ おおむぎ 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 キャベツ しそこ</p>
17	18	19	20	21 和食の日こんだて
<p>牛乳 ポテトサラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう！</p> <p>ハヤシライス</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 667 kcal 21.0 g 23.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぎゅうにゅう れんにゅう</p> <p>き こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう</p> <p>みどり にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトみずに きゅうり にんじん</p>	<p>牛乳 白菜とひなの浅漬け</p> <p>鯖の七味焼き</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 627 kcal 26.9 g 21.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう さば とりにつく だいず ひじき</p> <p>き こめ おおむぎ ごま あぶら こんにやく さとう</p> <p>みどり はくさい にんじん ひのな ごぼう</p>	<p>牛乳 ★みかん★</p> <p>★大8★ ★青2★</p> <p>★ミニツナトースト★ やきそば</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 572 kcal 22.3 g 21.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう ツナ ぶたにく あおりのり</p> <p>き しよくパン ノンエッグマヨネーズ あぶら 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>	<p>牛乳 ナムル</p> <p>★鶏肉のから揚げ(2こ)★</p> <p>白ごはん もずくスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 618 kcal 24.3 g 23.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにつく どうふ もずく</p> <p>き こめ てんぶん あぶら 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>	<p>牛乳 チンゲン菜の磯辺和え</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 たんぱくしつ しつ 552 kcal 25.8 g 15.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう さわら みそ のり どうふ ゆば</p> <p>き こめ おおむぎ さとう</p> <p>みどり チンゲンサイ はくさい にんじん だいこん えきのたけ ねぎ</p>
24 振替休日	25	26	27 いがッスマイル給食	28
<p>11/23は勤労感謝の日</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>★三・柘★</p> <p>★タコライス★ ポテトスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 631 kcal 24.4 g 20.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにゅう チーズ とりにつく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう こめ じゃがいも</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 パセリ</p>	<p>牛乳 フレンチサラダ</p> <p>コッペパン かぶの豆乳クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 591 kcal 23.0 g 22.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにつく 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 バター こむぎこ さとう</p> <p>みどり セロリ たまねぎ にんじん かぶ コーン パセリ キャベツ きゅうり</p>	<p>牛乳 すなみ柿</p> <p>★北・府・南・柘・阿★</p> <p>きなこビーンズ</p> <p>白ごはん ★豚キムチ★</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 652 kcal 26.5 g 18.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ</p> <p>き こめ あぶら さとう てんぶん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし なら キムチ かき</p>	<p>牛乳 手作りがんもどき</p> <p>つば漬け</p> <p>麦ごはん 白菜のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ 626 kcal 21.0 g 18.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう やきどうふ ひじき あぶらあげ みそ</p> <p>き こめ おおむぎ こめこ あぶら てんぶん</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん つばづけ はくさい こまつな</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。