



月	火	水	木	金														
<p><a href="https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/">https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/</a> ホームページから献立表を確認できます</p>	<p>いろ しょっき</p> <table border="1"> <tr> <td>み</td><td>おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</td></tr> <tr> <td>ど</td><td>おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン</td></tr> <tr> <td>り</td><td>ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ</td></tr> <tr> <td>オ</td><td>ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきそかん</td></tr> <tr> <td>レ</td><td>ちいさなおさら ・えのもの、サラダ、くだもの</td></tr> <tr> <td>ン</td><td></td></tr> <tr> <td>ジ</td><td></td></tr> </table>	み	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン	ど	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン	り	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ	オ	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきそかん	レ	ちいさなおさら ・えのもの、サラダ、くだもの	ン		ジ		<p>きゅうしょく ★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年名（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★ 久・南・東・成西・三・柘・王・大A・大B からのリクエスト！</p>	<p>リクエストの学年名は、紙面の都合で略称で記載します。</p> <p>久米→久 上野北→北 府中→府 中瀬→中 上野南→南 成和東→東 成和西→成西 三鷹→三 柘植→柘植→西 西柘植→西柘 王生野→王 島ヶ原→島 阿山→阿 大山田A組→大A 大山田B組→大B 青山1組→青1 青山2組→青2</p>	
み	おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン																	
ど	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン																	
り	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ																	
オ	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきそかん																	
レ	ちいさなおさら ・えのもの、サラダ、くだもの																	
ン																		
ジ																		
3 文化の日	4	5	6	7														
<p>今月は給食に多くの大豆製品を使っています。豆腐や納豆だけではなく、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>牛乳 ベーコンポテト</p> <p>牛乳 もやしとツナの和えもの</p> <p>牛乳 小松菜のごま和え</p>	<p>牛乳 あじのハーブグリル</p> <p>牛乳 ミルクパン 白菜スープ</p> <p>牛乳 もやしとツナの和えもの</p> <p>牛乳 ししゃものフライ(2ほん)</p>	<p>牛乳 昆布の佃煮</p> <p>牛乳 白ごはん 一口おでん</p> <p>牛乳 こまつな 小松菜のごま和え</p> <p>牛乳 麦ごはん 高野豆腐のみぞけ</p>	<p>牛乳 あじのハーブグリル</p> <p>牛乳 ミルクパン 白菜スープ</p> <p>牛乳 もやしとツナの和えもの</p> <p>牛乳 ししゃものフライ(2ほん)</p>														
10 いがスマイル給食	11	12	13	14 いがスマイル給食														
<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>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>牛乳 ブロッコリーサラダ</p> <p>牛乳 黒糖パン ポークピーンズ</p> <p>牛乳 ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け</p>	<p>牛乳 さつまいものみそ汁</p> <p>牛乳 ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>牛乳 さつまいものみそ汁</p> <p>牛乳 しそとごまのふりかけ</p>	<p>牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け</p> <p>牛乳 ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>牛乳 さつまいものみそ汁</p> <p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</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>牛乳 白菜とひのこの浅漬け</p> <p>さばしちみや 鯖の七味焼き</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>★ミニツナトースト★ やきそば</p>	<p>牛乳 ★みかん★</p> <p>★青2★</p> <p>牛乳 ★鶏肉のから揚げ(2こ)★</p> <p>牛乳 ナムル</p>	<p>牛乳 ★鶏肉のから揚げ(2こ)★</p> <p>牛乳 ナムル</p> <p>牛乳 もずくスープ</p> <p>牛乳 チンゲン菜の磯辺和え</p>	<p>牛乳 サワラの西京焼き</p> <p>牛乳 ゆばのすまし汁</p> <p>牛乳 ゆばのすまし汁</p> <p>牛乳 さわら さきょうや</p>														
24 振替休日	25	26	27 いがスマイル給食	28														
<p>11/23は勤労感謝の日</p>	<p>牛乳 (ミニチキャベツチーズ)</p> <p>ごはん→キャベツ→ミニチ→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>牛乳 フレンチサラダ</p> <p>牛乳 コッペパン かぶの豆乳クリームシチュー</p>	<p>牛乳 すなみ柿</p> <p>★北・府・南・柘・阿★ きなこピーナッツ</p> <p>牛乳 白ごはん ★豚キムチ★</p>	<p>牛乳 手作りがんもどき</p> <p>牛乳 つぼ漬け</p> <p>牛乳 麦ごはん はくばい 白菜のみそ汁</p>														

※献立は、中学生（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。