


月	火	水	木	金																														
<p>(いい にほん しよく)</p> <p>11月24日 和食の日</p>  <p>和食には、自然を大切にする心や知恵が詰まっています。だしのうまみを味わいながらいただきます。</p>	<p>今月のいがスマイル給食</p> <p>11日 ひのな</p>  <p>28日 伊賀牛</p>  <p>生しいたけ</p> <p>です。お楽しみに!</p>	<p>13日は芭蕉献立です。芭蕉さんが開いた「月見の会」の献立の中から、アレンジして給食にとりられています。秋の味覚がたっぷり詰まった給食をいただいでください。</p> 	<p>ひょうのみかた</p> <p>こんだて</p>  <p>ごはんのおわん</p>  <p>きいろのおわん</p>  <p>ピンクのおさら</p>  <p>みずいろのおさら</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>636</td> <td>23.4</td> <td>2.7</td> </tr> </table> <p>おもに体をつくる食品</p> <p>おもにエネルギーになる食品</p> <p>おもに体の調子を整える食品</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	636	23.4	2.7	<p>大豆かりんとう</p>  <p>麦ごはん</p>  <p>肉と野菜の炒め物</p>  <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>636</td> <td>24.8</td> <td>1.2</td> </tr> </table> <p>きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>だいた</p> <p>むぎごはん あぶら さとう</p> <p>てんぶん ごまあぶら こくとう</p> <p>にんにく もやし キャベツ</p> <p>にんじん たまねぎ いら</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	636	24.8	1.2																		
	エネルギー	たんぱく質	えんぶん																															
636	23.4	2.7																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
636	24.8	1.2																																
4	5	6	7	8																														
<p>文化の日 (振替休日)</p> 	<p>牛乳 20g減量コッペパン</p>  <p>メープルジャム</p>  <p>野菜たっぷりラーメン キャベツとツナの和え物</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>562</td> <td>23.4</td> <td>2.7</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>まぐるオイルづけ</p> <p>き コッペパン ラード ごまあぶら</p> <p>ちゅうかめん あぶら メープルジャム</p> <p>みどり もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	562	23.4	2.7	<p>牛乳 キャベツの信田和え</p>  <p>大豆みそ</p>  <p>麦ごはん 伊賀牛肉じゃが</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>681</td> <td>25.5</td> <td>1.9</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく</p> <p>あぶらあげ だいず みそ</p> <p>き むぎごはん あぶら さとう</p> <p>じゃがいも こんにやく ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく たまねぎ キャベツ</p> <p>こまつな ほしいたけ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	681	25.5	1.9	<p>牛乳 カレーキャベツ</p>  <p>ヤンニョムチキン (2こ)</p>  <p>麦ごはん 春雨スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>675</td> <td>23.6</td> <td>2.4</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とり</p> <p>ぶたにく</p> <p>き むぎごはん てんぶん あぶら</p> <p>さとう ごまあぶら ごま はるさめ</p> <p>みどり しょうが にんにく キャベツ にんじん</p> <p>ほしいたけ たまねぎ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	675	23.6	2.4	<p>牛乳 ごぼうサラダ</p>  <p>鮭のマヨネーズ焼き</p>  <p>麦ごはん 卵スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>637</td> <td>28.8</td> <td>2.3</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さけ</p> <p>たまご</p> <p>き むぎごはん ノンエッグマヨネーズ</p> <p>さとう あぶら てんぶん</p> <p>みどり にんにく にんにく キャベツ にんじん</p> <p>たまご ごぼう コーン キャベツ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	637	28.8	2.3						
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
562	23.4	2.7																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
681	25.5	1.9																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
675	23.6	2.4																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
637	28.8	2.3																																
11 いがスマイル給食	12	13 芭蕉献立	14	15																														
<p>牛乳 ひのな漬け</p>  <p>豆腐田楽</p>  <p>白ごはん 沢煮椀</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>603</td> <td>24.9</td> <td>2.3</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう みそ どうぶ</p> <p>ぶたにく</p> <p>き しろごはん さとう</p> <p>ごま</p> <p>みどり ひのな にんじん だいこん</p> <p>ごぼう ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	603	24.9	2.3	<p>牛乳 りんご</p>  <p>ツナサラダ</p>  <p>食パン ポトフ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>618</td> <td>25.6</td> <td>3.4</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう まぐるオイルづけ</p> <p>チーズ ベーコン</p> <p>き しろパン あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ きゅうり たまねぎ</p> <p>セロリ にんじん りんご</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	618	25.6	3.4	<p>牛乳 ほうれん草ともやしのおかか和え</p>  <p>小魚のごまがらめ</p>  <p>菜ごはん しょうが入りのつべい煮</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>552</td> <td>21.5</td> <td>2.6</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう わかさぎ</p> <p>かつおぶし あつあげ</p> <p>き むぎごはん てんぶん こめ</p> <p>あぶら さとう ごま さといも こんにやく くり</p> <p>みどり ほうれん草 もやし にんじん</p> <p>だいこん しょうが</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	552	21.5	2.6	<p>牛乳 さつまいもチップス</p>  <p>麦ごはん 八宝菜</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>611</td> <td>23.5</td> <td>1.6</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>うずらたまご いか</p> <p>き むぎごはん あぶら ぐすこ</p> <p>さつまいも</p> <p>みどり しょうが にんにく にんじん ほしいたけ</p> <p>たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	611	23.5	1.6	<p>牛乳 白菜のゆかり和え</p>  <p>鯖の西京焼き</p>  <p>麦ごはん ひじき豆</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>616</td> <td>27.8</td> <td>1.8</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さわか</p> <p>みそ</p> <p>ひじき あぶらあげ だいず</p> <p>き むぎごはん さとう あぶら</p> <p>こんにやく</p> <p>みどり はくさい きゅうり しそ</p> <p>ごぼう にんじん</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	616	27.8	1.8
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
603	24.9	2.3																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
618	25.6	3.4																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
552	21.5	2.6																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
611	23.5	1.6																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
616	27.8	1.8																																
18	19	20	21	22 和食の日献立																														
<p>牛乳 赤魚の野菜あんかけ</p>  <p>たくあん漬け</p>  <p>白ごはん 根菜汁</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>579</td> <td>23.5</td> <td>2.4</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう あかう</p> <p>あぶらあげ</p> <p>き しろごはん こむぎこ</p> <p>てんぶん あぶら さとう ぐすこ こんにやく</p> <p>みどり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ</p> <p>たくあん ごぼう だいこん ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	579	23.5	2.4	<p>牛乳 カレーグラタン</p>  <p>黒糖パン 野菜スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>602</td> <td>26.3</td> <td>3.2</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>チーズ</p> <p>き こくとうパン じゃがいも あぶら</p> <p>こむぎこ パン</p> <p>みどり にんにく セロリ たまねぎ</p> <p>にんじん キャベツ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	602	26.3	3.2	<p>牛乳 キャベツと小松菜の磯辺和え</p>  <p>鶏肉のみそ焼き</p>  <p>麦ごはん さつまいもとごぼうのきんぴら</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>628</td> <td>25.3</td> <td>1.8</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とり</p> <p>みそ</p> <p>のり さつまいも</p> <p>き むぎごはん さとう あぶら</p> <p>こんにやく ごまあぶら ごま</p> <p>みどり キャベツ こまつな</p> <p>ごぼう にんじん</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	628	25.3	1.8	<p>牛乳 つば漬け</p>  <p>春巻き</p>  <p>麦ごはん 中華野菜スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>627</td> <td>22.8</td> <td>2.2</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>き むぎごはん ごまあぶら はるさめ</p> <p>てんぶん こむぎこ はるまきのかわ あぶら</p> <p>みどり ほしいたけ たけのこ つばづけ</p> <p>しょうが チンゲンせい にんじん もやし たまねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	627	22.8	2.2	<p>牛乳 わかめときゅうりの酢の物</p>  <p>鯖のごまみりん焼き</p>  <p>麦ごはん さつまいものみそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>658</td> <td>27.4</td> <td>2.3</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さわか</p> <p>め</p> <p>みそ</p> <p>き むぎごはん こむぎこ</p> <p>さとう さつまいも</p> <p>みどり きゅうり キャベツ にんじん</p> <p>たまねぎ えのきたけ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	658	27.4	2.3
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
579	23.5	2.4																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
602	26.3	3.2																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
628	25.3	1.8																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
627	22.8	2.2																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
658	27.4	2.3																																
25	26	27	28 いがスマイル給食	29																														
<p>牛乳 ほうれん草と白菜のおかか和え</p>  <p>ちくわのいそべ揚げ (2こ)</p>  <p>白ごはん まいたけのすまし汁</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>566</td> <td>22.3</td> <td>2.5</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ちくわ</p> <p>あおのり</p> <p>かつおぶし どうぶ</p> <p>き しろごはん あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>てんぶん</p> <p>みどり ほうれん草 はくさい</p> <p>にんじん まいたけ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	566	22.3	2.5	<p>牛乳 さつぱりポテトサラダ</p>  <p>みかん</p>  <p>ミルクパン チリコンカン</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>655</td> <td>27.8</td> <td>2.8</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>ベーコン だいず</p> <p>き ミルクパン あぶら</p> <p>じゃがいも さとう ノエッグ マネー</p> <p>みどり にんにく セロリ たまねぎ にんじん</p> <p>ピーマン マッシュルーム トマトみず</p> <p>きゅうり みかん</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	655	27.8	2.8	<p>牛乳 にんじんともやしのごま和え</p>  <p>小魚ふりかけ</p>  <p>麦ごはん 一口おでん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>562</td> <td>22.6</td> <td>2.2</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ちくわ</p> <p>うずらたまご</p> <p>ちりめんじゃこ あおのり</p> <p>き むぎごはん こんにやく</p> <p>さといも さとう ごま</p> <p>みどり だいこん にんじん</p> <p>もやし</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	562	22.6	2.2	<p>牛乳 切干大根のごます和え</p>  <p>伊賀牛ごぼうごはん 豆腐のみそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>574</td> <td>22.4</td> <td>2.5</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう どうぶ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>みそ きゅうにく</p> <p>き むぎごはん さとう</p> <p>ごま</p> <p>みどり きりぼしだいこん</p> <p>にんじん きゅうり</p> <p>たまねぎ ねぎ しいたけ</p> <p>ごぼう</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	574	22.4	2.5	<p>牛乳 大根サラダ</p>  <p>リンゴゼリー</p>  <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>えんぶん</td> </tr> <tr> <td>641</td> <td>23.2</td> <td>2.1</td> </tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>みそ</p> <p>き むぎごはん ラード</p> <p>さとう</p> <p>てんぶん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが</p> <p>ねぎ だいこん</p> <p>きゅうり にんじん</p> <p>リンゴジュース</p>	エネルギー	たんぱく質	えんぶん	641	23.2	2.1
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
566	22.3	2.5																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
655	27.8	2.8																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
562	22.6	2.2																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
574	22.4	2.5																																
エネルギー	たんぱく質	えんぶん																																
641	23.2	2.1																																

※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。