



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのほたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	小学部	中学部 高等部	
		血や肉、骨や歯の もとなる	熱や力のもとなる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
1水	セルフウイナーパン (コッパパン・ウイナー・キャベツ・ケチャップ) ごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、ウイナー、ベー コン	パン、さとう、ごま、じゃが いも	キャベツ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、はくさい、たまねぎ、 セロリー、トマト	593 21.7 24.8 3.0	757 27.0 30.6 4.2	小1.2.3組
2木	むぎごはん・ポークカレー ナムル ちゅうかスープ かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃ がいも、ごま、さとう、ごま あぶら、マロニー	にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、だいずもやし、ねぎ、はく さい、きくらげ、かき	589 20.0 16.0 2.7	737 24.6 18.8 3.5	中学部
6月	ごはん かみかみどんのぐ ほうれんそうのごまあえ かきたまスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 たまご、ベーコン	ごはん、あぶら、さとう、ご ま、ごまあぶら、でんぷん	ごぼう、れんこん、にんじん、 ピーマン、エリンギ、こんにゃ く、メンマ、ほうれんそう、もや し、たまねぎ、キャベツ	573 24.7 17.6 2.6	724 30.6 21.0 3.2	高等部
7火	ごはん ささかまぼこのいそべあげ だいこんとツナのにも のとしる	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あ おのり、ツナ、ぶたにく、とう ふ、みそ	ごはん、こむぎこ、あぶら、 さとう、さといも	だいこん、にんじん、はくさい、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ	573 26.5 16.8 2.6	750 36.0 20.0 3.7	
8水	あんかけやしきそば キャベツとちくわのちゅうかあえ チンゲンサイスープ りんご	ぶたにく、えび、いか、ぎゅう にゅう、ちくわ	やしきそばめん、ごまあぶら、 あぶら、でんぷん、ごま、さ とう	たまねぎ、はくさい、にんじん、 たけのこ、しいたけ、キャベツ、 チンゲンサイ、ねぎ、りんご	584 24.7 16.1 3.1	764 31.0 19.2 4.3	小1.2.3組
9木	ごはん まつかぜやしき だいこんサラダ すましじる	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、 たまご、ツナ、とうふ、うずらの たまご	ごはん、パンこ、さとう、ご ま、ごまあぶら	ねぎ、にんじん、しいたけ、だい こん、みずな、こまつな、たまね ぎ、ぶなしめじ	593 29.0 21.7 1.9	755 36.0 26.2 2.4	
10金	ごはん はるまき ピーマンソテー もやしじる	ぎゅうにゅう、ハム、ぶたにく、 みそ	ごはん、ピーマン、あぶら、 じゃがいも、ごま、ごまあぶ ら	キャベツ、だいずもやし、ピー マン、あかピーマン、にんじん、 たまねぎ、もやし、とうもろこ し、ねぎ	638 19.2 23.6 2.3	765 22.7 25.5 2.8	
13月	ピピンパ (ごはん・にくそぼろ・ナムル・たまご) パンパンジーサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 たまご、とりにく、わかめ、とう ふ	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、ごま	ほうれんそう、にんじん、だい ずもやし、もやし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しい たけ	584 26.4 21.3 2.4	744 32.8 25.7 3.2	
14火	ごはん アジフライ ソース ひじきのいりに にらたまじる	ぎゅうにゅう、あじ、ひじき、さ つまあげ、だいず、たまご、とう ふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、パ ンこ	にんじん、こんにゃく、しいた け、にら、たまねぎ	585 25.1 17.6 2.6	737 30.7 20.7 3.4	小2組
15水	きなこあげパン コールスローサラダ はくさいのシチュー アセロラゼリー	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく	パン、あぶら、さとう、あぶ ら、じゃがいも、ゼリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、はく さい	634 21.3 21.9 2.4	794 26.3 26.4 3.1	
16木	ごはん ぶたにくのすきやしき おかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やしき とうふ、かつおぶし、みそ	ごはん、ふ、あぶら、さと う、さつまいも	こんにゃく、にんじん、しゅんぎ く、はくさい、えのきたけ、ね ぎ、キャベツ、ほうれんそう、だ いこん	561 26.2 13.6 2.4	710 32.5 15.6 3.2	
17金	ごはん なつとう ごもくきんぴら てづくりにくだんごスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう、なつとう、さつま あげ、とりにく、ゼラチン	ごはん、あぶら、さとう、で んぷん	ごぼう、こんにゃく、にんじん、 れんこん、ねぎ、たまねぎ、しい たけ、はくさい、ブルーベリー	590 24.3 16.9 1.9	754 29.9 19.8 2.2	
20月	ごはん とりにくのからあげ さつまいもサラダ わかめととうふのみそじる	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、 わかめ、とうふ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、 さつまいも、マヨネーズ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 りんご、だいこん	607 24.7 19.5 2.3	770 30.1 23.1 3.1	
21火	ごはん ぶたどんのぐ ツナとキャベツのあえもの ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、 わかめ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、ワ ンタン	たまねぎ、にんじん、こんにゃ く、しいたけ、キャベツ、はくさ い、もやし、ねぎ	562 27.9 15.9 2.3	713 34.4 18.5 3.1	
22水	スパゲティポリタン ブロッコリーサラダ やさしいスープ ラ・フランスゼリー	ウイナー、ぎゅうにゅう、ベー コン	スパゲティ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 トマト、ブロッコリー、カリフラ ワー、とうもろこし、キャベツ、 セロリー、ぶなしめじ	557 20.1 17.6 2.6	669 24.0 20.6 3.3	
24金	ごはん さばのしおやしき にくじゃが はくさいのみそじる みかん	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、じゃがい も、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、しいたけ、はくさい、えのき たけ、ねぎ、みかん	602 30.9 15.1 2.7	754 38.2 17.7 3.5	中3
27月	ごはん あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいりに みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、あかうお、あぶ らあげ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、し いたけ、こんにゃく、たまねぎ、 もやし、キャベツ、ねぎ	547 21.6 17.3 2.4	690 25.9 20.3 3.1	
28火	ごはん とりにくのごまみそやしき れんこんのみそいため ひきなじる バナナ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、 ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	ごはん、さとう、ごま、あぶ ら	にんじん、れんこん、ごぼう、だ いこん、ねぎ、バナナ	632 29.9 16.0 2.3	775 35.9 18.3 2.9	中2
29水	ヤーコンいりチーズピザ まめまめサラダ やさしいスープ キャラメルプリン	ウイナー、チーズ、ぎゅうにゅう う、だいず、ひよこまめ、なまク リーム	パン、ヤーコン	たまねぎ、ピーマン、えだまめ、 とうもろこし、にんじん、キャ ベツ、セロリー、ぶなしめじ	657 26.2 30.5 3.2	849 33.1 38.2 4.1	
30木	わかめごはん てづくりハンバーグ ソース わふうポテトサラダ だいこんのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、かつおぶし、あぶらあげ、み そ、ヨーグルト	ごはん、でんぷん、パンこ、 さとう、じゃがいも、マヨ ネーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	694 25.7 24.1 3.1	858 30.6 28.6 4.0	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

- 11月8日(水):いい歯の日給食
- 11月24日(金):和食の日給食
- 11月29日(水):高1の1リクエスト給食 お誕生日給食
- 11月30日(木):中1の1リクエスト給食

クラス名が書いてある日は、  
リクエスト給食の日です！  
おたのしみに♪

【給食目標】給食に感謝し、進んで手伝いをしよう

【栄養目標】病気に負けない食事をしよう(緑の食品)

