



11月 こんだてひょう



図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	じゃこチャーハン	○	春巻き ちゅるちゅるラーメンスープ	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ,あぶら,でんぷん,三温糖 ごま油,春巻きの皮,こむぎこ ちゅうがめん	にんじん,ねぎ,干し椎茸,グリーンピース だけのこと,もやし,しょうが はくさい,こまつな,たまねぎ	561 kcal 21.5 g 19.0 g 5.1 g
4 月	文化の日のふりかえきゅうじつ						
5 火	ミルクパン	○	豆腐のミートグラタン 野菜スープ 高糖度ミニトマト	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ チーズ,とりにく	ミルクパン,あぶら,三温糖 こめ,豆乳,バター	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶 キャベツ,もやし,コーン,ミニトマト	564 kcal 28.3 g 24.8 g 2.9 g
6 水	ごはん	○	カレー肉じゃが ビーフソテー りんご	ぎゅうにゅう,なまあげ,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,三温糖 ごま油,ビーフン	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ さやいんげん,もやし,キャベツ にら,りんご	548 kcal 19.4 g 11.7 g 1.3 g
7 木	ごはん	○	ぶりのてりやき 白菜と小松菜のおひたし 利休汁	ぎゅうにゅう,ぶり かつおぶし,油揚げ,白みそ,赤みそ	こめ,三温糖,あぶら じゃがいも,練りごま	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん ごぼう,だいこん,ねぎ	588 kcal 26.7 g 23.3 g 2.3 g
8 金	こだまいごはん まっくろうり	○	モチモチさつまだんご汁 焼きししゃも みかん	ぎゅうにゅう,焼きのり こんぶ,ぶたにく,油揚げ,ししゃも	こめ,黒米,あぶら,さつまいも でんぷん,こむぎこ	にんじん,だいこん,干し椎茸 はくさい,ねぎ,こまつな,みかん	554 kcal 20.4 g 13.1 g 2.1 g
11 月	ごはん (まっくろうり1年生)	○	鮭の塩焼き ひじきの煮物 かき玉汁	ぎゅうにゅう,塩鮭,ひじき さつま揚げ,とうふ,たまご	こめ,あぶら,三温糖,でんぷん	にんじん,さやいんげん,たまねぎ ねぎ,ほうれんそう	544 kcal 27.0 g 17.3 g 2.8 g
12 火	麦ごはん	○	とうふのチリソース煮 じゃがいも入りナムル みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく えび,とうふ	こめ,おおむぎ(米粒麦),あぶら 三温糖,でんぷん,じゃがいも	しょうが,にんにく,干し椎茸 だけのこと,にんじん,ねぎ,もやし きゅうり,みかん	565 kcal 23.3 g 19.2 g 1.6 g
13 水	大根の和風スパゲティ	シ ョ ア	トマトスープ 手作りチーズケーキ	ショア ストロベリー,ツナ のり,ぶたにく,レンズまめ クリームチーズ,ヨーグルト クリーム	スパゲティ,オリーブ油,あぶら 三温糖,パイオレット,上白糖	だいこん,えのきたけ こねぎ,セロリー,にんじん,たまねぎ はくさい,レモン果汁	649 kcal 24.8 g 25.4 g 2.7 g
14 木	豚すき丼	○	ピリ辛スープ 杏仁フルーツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ,かんでん	こめ,あぶら,三温糖,あぶら ごま油,上白糖	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが だいこん,にんじん,はくさい,キムチ にら,みかん缶,パイン缶	551 kcal 22.9 g 16.0 g 2.3 g
15 金	ごはん	○	アジの南蛮漬け 佐賀県郷土料理のつべい汁 ごま和え	ぎゅうにゅう,あじ とりにく,なまあげ	こめ,でんぷん,こめこ 三温糖,あぶら,さといも 白すりごま	ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん もやし,こまつな	584 kcal 26.5 g 19.0 g 2.1 g
18 月	ジャンバラヤ	○	タラのバーベキューソース キャベツスープ 早香	ぎゅうにゅう,とりにく,ウインナー たら,ぶたにく,レンズまめ	こめ,あぶら,豆乳,バター,こめこ でんぷん,三温糖	にんにく,たまねぎ,コーン,にんじん トマト缶,青ピーマン りんごソース,キャベツ,みかん	542 kcal 23.3 g 16.3 g 2.5 g
19 火	梅じゃこごはん	○	厚焼き卵 磯香和え 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ 糸削り,たまご,刻みのり,とりにく 油揚げ,とうふ,赤みそ,白みそ	こめ,三温糖,あぶら,さといも	カリカリ梅,こまつな,にんじん もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	557 kcal 25.5 g 18.6 g 3.3 g
20 水	ターメリックライス ビーンズスキーマカレー	○	キャベツのスタミナ漬け かき	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいす	こめ,あぶら,三温糖 豆乳,バター,こめこ,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん セロリー,トマト缶,キャベツ,かき	555 kcal 19.1 g 16.5 g 2.4 g
21 木	手作りメロンパン	○	あったかポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,たまご 調製豆乳,ぶたにく,ウインナー	丸パン,パイオレット粉,上白糖 バター,グラニュー糖 あぶら,じゃがいも	しょうが,セロリー,にんじん たまねぎ,キャベツ,かぶ えだまめ,コーン	630 kcal 22.1 g 24.3 g 2.5 g
22 金	七穀米ごはん	○	豆腐ハンバーグ 焦がしオニオンスープ さつまいものりんご煮	ぎゅうにゅう,ぶたにく しほりどうふ ベーコン	こめ,十穀米,あぶら 豆乳,バター,さつまいも,上白糖	たまねぎ,にんじん,パセリ,りんご	592 kcal 21.4 g 20.2 g 1.9 g
25 月	ごはん	○	さかなのパンこやき 秋田県郷土料理いものこ汁 はりはり漬け	ぎゅうにゅう,あじ こんぶ,ぶたにく	こめ,マヨネーズ(卵不使用) パン粉,あぶら,さといも,三温糖	にんじん,だいこん,ぶなしめじ ねぎ,だいこん葉,切干しいたけ	540 kcal 26.4 g 15.3 g 2.0 g
26 火	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子の味噌スープ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,ぶたにく しほりどうふ,赤みそ,白みそ,わかめ	ミルクパン,あぶら,上白糖 でんぷん,三温糖,ごまあぶら	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい こまつな,きゅうり,キャベツ,もやし	562 kcal 24.3 g 24.8 g 2.8 g
27 水	高野豆腐の そぼろごはん	○	たこ焼き風がんも キャベツのレモン風味 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう,とりにく,高野豆腐 ひとくちがんも,あおのり 糸削り,とうふ,油揚げ,白みそ	こめ,あぶら,三温糖	しょうが,にんじん,ねぎ,さやいんげん きゅうり,キャベツ,レモン果汁 だいこん,たまねぎ	549 kcal 25.2 g 21.3 g 2.6 g
28 木	やきそば	○	じゃがいも餅 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あおのり,調製豆乳	ちゅうがめん,あぶら,じゃがいも でんぷん,赤ざらめ,上白糖	にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ こまつな,みかん缶 パイン缶,レモン果汁	588 kcal 19.3 g 20.8 g 2.5 g
29 金	ごはん ひじきの甘辛ふりかけ	○	チキングリル ガーリックハニースソース こまつなともやしのナムル 白菜と牛揚げの豆乳クリームに	ぎゅうにゅう,ひじき,かつおぶし ちりめんじゃこ,とりにく,ちくわ ぶたにく,なまあげ,調製豆乳	こめ,あぶら,三温糖,はちみつ ごま,ごま油,さつまいも	しょうが,にんにく,たまねぎ 赤パプリカ,黄パプリカ,もやし こまつな,にんじん ぶなしめじ,はくさい	644 kcal 28.3 g 21.9 g 2.0 g

*学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。
*給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。アレルギーや給食については栄養士までご相談ください。

11月の給食費の引き落とし日は、**12月2日(月)**です。前日までに
口座にご準備ください。
2024年度の保護者負担額は、下記の通りです。
一食単価 1,2年生 230円、3,4年生 245円、5,6年生 265円
「1か月の給食予定回数×一食単価」で一か月の給食費が求められます。
*給食予定回数は、校外学習などの予定により学年によって異なります。

【減額について 3日以上欠席をする場合】

- ①学校への欠席連絡をした際に給食を減額する旨を伝える (tetoruの場合は備考欄にご記入ください。)
 - ②減額申請をオンラインで行う
- *学校への欠席連絡だけでは減額ができません。上記2つを行うようお願いいたします。詳しくは町田市HP「まちだ子育てサイト」をご覧ください。

