

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日	牛乳 栗豆ごはん お米のあんかけ和しゅうまい 青菜のおひたし なめこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 チキンライス パリパリサラダ ジュリエンスープ	牛乳 ごはん 擬製豆腐 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ごはん 回鍋肉 チンゲン菜の風味漬け わかめスープ
	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 699kcal 28.2g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 608kcal 22.3g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 653kcal 29.4g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 589kcal 29.0g
	十三夜			
8日(土)	11日	12日	13日	14日
牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おかかあえ みそ汁	牛乳 キャロットライス チリコンカン 花野菜のごまヨネーズあえ くだもの	牛乳 おやこどん 親子丼 切干大根のあえもの 貝だくさんみそ汁	牛乳 サッポロみそラーメン チンゲン菜の中華あえ 大学いも
エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 718kcal 25.4g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 597kcal 30.9g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 700kcal 27.3g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 727kcal 38.0g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 720kcal 27.8g
17日	18日	19日	20日	21日
牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め わかめのサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 ごはん あかうおの西京焼き 煮びたし 豚汁	牛乳 ピザトースト ビーンズサラダ 野菜スープ カフェオレゼリー	牛乳 ごはん 四川豆腐 中華スープ	牛乳 五穀ごはん 和風ハンバーグきのこソース あっさりサラダ かきたま汁
エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 664kcal 30.4g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 620kcal 31.9g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 642kcal 26.6g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 649kcal 33.7g	新嘗祭 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 679kcal 28.6g
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日	牛乳 豆腐とひき肉のあんかけ丼 大豆とじゃこの甘辛揚げ 沢煮椀	牛乳 五目チャーハン 春雨サラダ 青菜とコーンのスープ	牛乳 ごはん 鶏の山賊焼き ささみと野菜のごまみそあえ 豆腐ときのこのスープ	牛乳 えびピラフ コールスローサラダ ポトフ
	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 697kcal 36.1g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 640kcal 29.6g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 619kcal 31.1g	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 639kcal 26.2g
	十三夜	新嘗祭	土曜日の給食提供について	
牛乳 ナン キーマカレー きゃべつとパブリカのサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	「十三夜」は十五夜の次 美しく十五夜の後にくること から「後の名月」とも呼ばれ ます。また栗や豆の収穫時期 でもあるので「栗名月」や 「豆名月」の別名があります。 給食では、栗と豆が入った 「栗豆ごはん」をいただきます。	「新嘗祭」はその年に収穫 された穀物をすべての神様に 捧げて収穫に感謝する宮中 行事です。21日の給食では 新嘗祭にちなんで「五穀ご はん」をいただきます。穀物 が収穫され、その穀物を食べ られることに感謝しましょう。		
エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 742kcal 31.3g	学習発表会			

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

※参考文献・引用・イラスト：

雑誌【食育フォーラム 2025年11月号】

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。

