

れいわ7ねん 11がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう		かまがやしがつこうきゅうしょくセンター			
ひにち	こんだて	牛乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらちからやたいおんになるもの				
4 (火)	ごはん さわらのしおこうじやき だいずのいそに こまつなのみそしる	○	牛乳 さわら ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく	589		26.6 18.8 2.0	
5 (水)	スパゲッティ トマトソース やさいサラダ いちごクレープ	○	牛乳 ぶたにく ツナフレーク	にんじん たまねぎ なす トマト マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも ドレッシング クレープ	647		20.1 32.0 1.9	
6 (木)	ごはん ししゃもいそべフライ ぶたにくににんじんのしぐれに とうふのみそしる	○	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あおのり	ごぼう えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ パンこ	599		24.0 18.5 2.1	
7 (金)	ごはん やきぎょうざ ぶたキムチいため チンゲンサイのちゅうかスープ シークワサーゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ にら たまねぎ れんこん はくさい もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら ゼリー	611		21.2 18.2 2.4	
10 (月)	ごはん やさいコロケ ひじきのいために はくさいのみそしる	○	牛乳 ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん はくさい えのきたけ ながねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	626		20.2 19.3 2.3	
11 (火)	ナン ドライカレー ナタデココいりフルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく レバー だいず	たまねぎ にんじん トマト ピーマン みかん もも	ナン あぶら じゃがいも さとう ゼリー ナタデココ	605		25.5 20.2 2.8	
12 (水)	ごはん ハンバーグ こぶくろケチャップ あおのりポテト やさいスープ あおりんごゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	592		27.1 15.6 2.1	
13 (木)	ごはん いわしあげだまフライ いそかええ さつまいものみそしる おこめのムース	○	ちさんちしょうデー		もやし こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ	639		23.4 20.4 1.9	
14 (金)	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうコンスープ レモンゼリー	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく たまご	ながねぎ にら たまねぎ とうもろこし えのきたけ こまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ ゼリー	698		28.4 18.3 2.6	
17 (月)	ごはん とんかつ キャベツのしおこんぶあえ ゆばのすましじる	○	牛乳 ぶたにく こんぶ ゆば	もやし にんじん キャベツ だいこん えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん パンこ	586		21.7 19.3 2.1	
18 (火)	コッペパン みかんジャム プレーンオムレツ チリコンカン ポトフ	○	牛乳 たまご ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	610		25.0 20.3 2.5	
19 (水)	ごはん かれいしおたつた とりにくにだいこんのもの とうふとあぶらあげのみそしる	○	牛乳 かれい とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん にんじん えだまめ たまねぎ ぶなしめじ	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん	598		25.5 19.1 1.9	
20 (木)	チャーメン さらうどのぐ ちゅうかごもくスープ ありのみむしパン	○	録産録消献立: 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん)		たまねぎ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし ほししいたけ ながねぎ えのきたけ	644		19.1 30.0 3.3	
21 (金)	ごはん ほつけさいきょうやき にくじゃが さわにわん	○	わしよくのひこんだて		たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	591		27.6 17.3 1.5	
25 (火)	むぎごはん ボークカレー かいそうサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ゼリー	694		22.4 17.8 3.1	
26 (水)	ごはん とりにくのににくみそやき きんぴらごぼう だいこんのすましじる	○	録産録消献立: 大根(佐津間地区 川上さん)		ごぼう えのきたけ にんじん こまつな だいこん	627		27.3 20.9 2.3	
27 (木)	バターロール たらこコンフレックフライ ブロッコリーとさつまいものサラダ コロコロやさいのスープ	○	牛乳 すけとうだら とりにく	とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン あぶら さつまいも コーンフレーク こむぎこ パンこ ドレッシング	668		24.1 27.4 2.8	
28 (金)	ごはん ブルコギ トックススープ りんご	○	牛乳 ぶたにく とりにく	ながねぎ たまねぎ にんじん にら きバブリカ だいこん ほししいたけ こまつな りんご	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん トック	665		24.1 20.7 2.1	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願ひ～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ☆11月分給食費の口座振替は、12月1日(月)です。					きゅうしょくかいすう 18 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
					へいきんえいようりょう	627	24.1	20.8	2.3
					きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0