



11月 こんだてひょう

日 (曜)	こんだてめい			体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)			エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
1 金	ごはん	牛乳	あかうおのみそバターやき おかかあえ さわにわん てづくりふりかけ	あかうお かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 ジャコ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	米 さとう	あぶら バター ごま	530 26.5 1.5
4 月	振替休日										
5 火	ごはん	牛乳	あつあげのてりマヨやき はるさめサラダ はっほうさい	あつあげ ぶたにく うすらたまご いか えび なたと	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だけのこ はくさい	キャベツ もやし きくらげ	米 さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ノイグ マネズ ごま ごまあぶら	666 31.2 1.9
6 水	給食なし(お弁当の日)										
7 木	カレーライス (むぎごはん)	ジョア	(ヤーコンカレー) やさしいマリネ ようなし	ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ	ジョア チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ きゅうり セロリー	アップルソース キャベツ ようなし	米 むぎ じゃが芋 ヤーコン	あぶら	617 23.2 1.8
8 金	くい歯の日 こぎつね ごはん	牛乳	ししゃものこみあげ ごぼうサラダ つみれじる	だいす いわし あぶらあげ とりにく しろいんげんまめ	牛乳 さくらえび ししゃも あおのり みそ	にんじん こまつな パプリカ ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン はくさい	えだまめ ごぼう だいこん しいたけ	米 むぎ さとう こむぎこ	あぶら ノイグ マネズ	655 30.8 2.8
11 月	くとおかんや だいこんぼ ごはん	牛乳	とりにくのくわやき からしあえ かきたまじる	とりにく みそ とうふ たまご なたと	牛乳 こんぶ ジャコ	にんじん だいこん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん	はくさい もやし ねぎ	米 むぎ かたくりこ	あぶら	537 28.2 2.7
12 火	ごはん	牛乳	さばのユージンソース のざわなあえ けんちんじる ヤーコンのきんぴら	さば とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん のざわな さやいんげん	たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ	ねぎ はくさい こんにゃく	米 かたくりこ さとう ヤーコン	あぶら ごまあぶら さといも	680 22.7 2.1
13 水	ピストレ	牛乳	あつあげのピザやき かぼちゃとさつまいものサラダ ジュリエヌスープ てづくりブルーベリージャム	あつあげ ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ だいこん キャベツ レモン	きゅうり セロリー ブルーベリー	米 ピストレ さつまいも	あぶら ノイグ マネズ	689 20.5 2.1
14 木	ごはん	牛乳	さくらえびとねぎのたまごやき いそあえ こしねじる ぐんまのなっとう	たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 さくらえび のり なっとう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし こんにゃく	キャベツ しいたけ	米 さとう さといも	あぶら マヨネーズ	624 28.2 1.7
15 金	ごはん	牛乳	ぐんまのしゅうまい ちゅうかあえ マーボとうふ にいのはるのおいしりんご	ぶたにく だいす みそ ももんどうふ	牛乳	にんじん こまつな みすな	たまねぎ だけのこ しいたけ りんご	キャベツ もやし ねぎ	米 しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	662 28.4 2.4
18 月	ラーメン	牛乳	チキンのマーマレードやき ごまドレッシングあえ しょうゆラーメンスープ ココナッツだんご	とりにく ぶたにく なたと	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ チンゲンサイ こまつな	たまねぎ コーン ねぎ	キャベツ きゅうり	米 ラーメン マーマレード ココナッツだんご	あぶら	639 31.6 2.5
19 火	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし れんこんサラダ あおなのみそじる こんにゃくのいために	ホッケ あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パプリカ こまつな	たまねぎ しいたけ	れんこん キャベツ こんにゃく	米 さとう	あぶら ごま ノイグ マネズ	601 23.8 2.0
20 水	ココアパン	牛乳	きのこのグラタン グリーンサラダ ミネストローネスープ	ウインナー ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パプリカ みすな ブロッコリー	たまねぎ きゅうり セロリー えだまめ グリーンピース	しめじ キャベツ えだまめ	米 パン じゃが芋 マカロニ	あぶら	601 23.4 2.3
21 木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき キムチあえ ワンタンスープ やきかぼちゃ	ぶたにく とりにく なたと	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ みすな	たまねぎ しいたけ ねぎ	キャベツ だいこん	米 かたくりこ ワンタンのかわ はちみつ	あぶら マーガリン	656 30.8 2.4
22 金	和食の日献立 まいだけ ごはん	牛乳	しのだに おひたし ぐたくさんすましじる	あぶらあげ さかなすりみ かつおぶし あさり	牛乳 ジャコ とうふ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし しめじ	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 はつがげんまい さとう	あぶら	550 23.2 3.0
25 月	3年リクエスト わかめ ごはん	のむ ヨー グル ト	とりのからあげ ほしのチーズサラダ なめこのみそじる はなみかん	とりにく とうふ みそ	ヨーグルト わかめ チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ なめこ だいこん みかん	キャベツ きゅうり ねぎ	米 はつがげんまい かたくりこ じゃが芋	あぶら	649 25.2 2.4
26 火	ごはん	牛乳	さげのチャンチャンやき ごまこんぶあえ とんじる ごもくまめ	さげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	キャベツ しめじ だいこん ねぎ	米 さとう じゃが芋	あぶら ノイグ マネズ ごまあぶら ごま	622 30.4 2.4
27 水	しょくパン	牛乳	ツナとチーズのキッシュ パッショサラダ はくさいのクリームに いちごジャム	しろいんげんまめ とうにゅう ツナ たまご とりにく	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン しめじ	きゅうり キャベツ はくさい	米 パン ジャム じゃが芋	あぶら マヨネーズ	648 32.1 2.6
28 木	カレーピラフ	牛乳	かいじゅうレモンメンチカツ かいそうサラダ ABCスープ	ウインナー かいじゅうレモンメンチカツ	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン だいこん	マッシュルーム キャベツ	米 はつがげんまい さとう マカロニ じゃが芋	あぶら バター	689 22.4 2.9
29 金	ぐんま すき焼きの日 ごはん	牛乳	いかなゲット うめのかおりあえ すきやきふう にいのはるのおいしりんご	いか さかなすりみ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん みすな	たまねぎ うめ しらたき はくさい ねぎ	だいこん きゅうり しいたけ りんご	米 さとう	あぶら	663 27.2 1.7

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**赤字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準 熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g
今月の平均 熱量: 630kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.3g

◎今月分の給食費の引き落としは12月25日(水)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送