

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	いであたべて
	主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)		からだの調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	脂質(g)	ほしいもの
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃかに おさかなサラダ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こさかな わかめ こんぶ	しそ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	しらたき えだまめ ぎゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	622 23.1 16.3	 ナスツるい
3火	♡🌸♡🌸♡🌸♡🌸 ♪ ぶんかの日 ♪♡🌸♡🌸♡🌸♡🌸										
4水	バーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグチャップソース ABCスープ オレンジ	とりにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	しめじ マッシュルーム キャベツ	えのきたけ たまねぎ オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	638 27.1 24.1	 かいそう
5木	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご けんちんじる	とりにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さつまいも さとう さといも	あぶら	601 23.5 20.3	 いろのこいやさい	
6金	パンキンパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン じゃこサラダ ヨーグルト	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん	もやし メンマ キャベツ	はくさい ねぎ しょうが ちゅうかめん さとう	パン あぶら	600 23.3 22.6	 きのこ	
9月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのピリからいたため さわにわん	さば ぶたにく とりにく	みそ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん きぬさや	だいこん しらたき にんにく しょうが えのきたけ もやし だけのこ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	605 25.0 20.6	 くだもの	
10火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター ごまつなのみそしる	とりにく あぶらあげ だいず とうふ	みそ あおさ ししゃも おきあみ	ぎゅうにゅう ごまつな	にんじん ごまつな	しいたけ だいこん もやし えのきたけ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	633 23.9 25.3	 やさい
11水	ピストレ ぎゅうにゅう	きのことさつまいものクリームに アーモンドサラダ	とりにく はなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ パブリカ にんじん	マッシュルーム キャベツ たまねぎ コーン	しめじ きゅうり さつまいも ルウ	パン アーモンド ドレッシング あぶら	676 19.9 27.2	 こさかな	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ぐんまのだいこんサラダ りんご	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり りんご	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ドレッシング	628 25.7 19.2	 きのこ	
13金	こめつこパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	じょうしゅうきのこうどん にたまご たまごあえ	ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ しいたけ エリンギ まいたけ もやし キャベツ	えのきたけ パン ジャム うどん さとう	ごま	605 28.3 22.9	 かいそう	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく チンゲンサイとたまごのスープ オレンジ	ぶたにく たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	621 26.4 21.0	 やさい	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	とりつくね ひじきとれんこんのいたためもの もやしのみそしる	とりにく とりにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	とりにく とりにく ひじき	ぎゅうにゅう ごまつな	にんじん ごまつな	たまねぎ れんこん もやし えのきたけ こんにやく ごぼう	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	602 21.9 18.9	 くだもの
18水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	きゃべたまソテー ミネストローネ	きなこ とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ もやし にんにく コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	604 21.4 23.8	 きのこ	
19水	とりにく ぎゅうにゅう	さんまのオレンジに かぶのすましじる	とりにく あぶらあげ さつまいも かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ しめじ かぶ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	643 28.7 21.1	 やさい	
20金	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	617 24.3 26.4	 かいそう	
23月	♡🌸♡🌸♡🌸♡🌸 ♪ きんろうかんしゃの日 ♪♡🌸♡🌸♡🌸♡🌸										
24火	なめし ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに いかくんサラダ とんじる	いわし いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あおな にんじん	だいこん きゅうり セロリー こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	651 27.5 21.4	 やさい	
25火	しよくパン ぎゅうにゅう	キャベツメンチかつ ソース ごぼうサラダ たまごスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ	パン ドレッシング ごま かたくりこ	あぶら	657 23.7 28.5	 いろのこいやさい	
26木	チキンライス ぎゅうにゅう	さけのムニエル コンソメスープ	とりにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン マッシュルーム	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	638 25.1 24.2	 くだもの	
27金	ロールパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン コーンサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ドレッシング スパゲッティ あぶら	あぶら	614 22 22.0	 やさい	
30月	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとうに ごまみそあえ	とりにく さつまいも ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	こんにやく だいこん しいたけ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	602 22.1 16.2	 さかな	
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
☆11月の地場産野菜☆ きゅうり(安良岡町 藤掛さん)、はくさい・キャベツ(新井町 飯塚さん)								平均	624	24.4	22.0
								基準	640	13~28	18~22

給食費の口座振替は11月26日(木)です。 前日までに入金をお願いします!