

11月 こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな さいりょうと ほとらき						エネルギー(kcal)		いえてたべて ほしいもの
		主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)		からだをよし 体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)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	からあげ だいこんサラダ いなかじる	とりにく ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん きゅうり もやし ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	641 25.7 22.6	くだもの	
2	水	くろパン ぎゅうにゅう	ぶたにくワインソースに はるさめスープ ラ・フランスゼリー	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム もやし	パン かたくりこ はるさめ	あぶら	624 28.0 20.3	やさい	
3	木	文化の日										
4	金	ロールパン ぎゅうにゅう	たらこスパゲッティ ツナサラダ	ベーコン いか たらこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ ドレッシング	バター あぶら	602 22.8 21.9	かいそう	
7	月	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう	れんこんとえびのよせあげ ソース なめこじる	とりにく えび あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ しいたけ れんこん なめこ だいこん ねぎ もやし	ごはん パン さつまいも さとう じゃがいも	あぶら	669 23.1 22.7	こざかな	
8	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとうに しおこんぶあえ こざかな	とりにく ちくわ さつまあげ こんぶ こざかな	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	608 25.2 15.9	いろのこいやさい	
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげとやさいのオイスターソースいため こまつなのみそしる オレンジ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しいたけ ねぎ だいこん もやし えのきたけ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	610 21.3 18.8	ナッツるい	
10	木	チキンライス ぎゅうにゅう	ブレンオムレツ コンソメスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	600 21.9 20.7	やさい	
11	金	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン アーモンドとチーズのサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム ラーメン ドレッシング アーモンド	あぶら	602 24.5 23.0	くだもの	
14	月	そぼろごはん ぎゅうにゅう	わふうごぼうサラダ けんちんじる	ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく きゅうり しめじ ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも	マヨネーズ ごま あぶら	630 24.6 24.6	かいそう	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかんろに だいこんとしらたきのピリからいため もやしのみそしる	さんま ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しらたき にんにく しょうが もやし えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	644 26.2 22.1	やさい	
16	水	こめっこパン ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに キャベたまソテー りんご	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう 生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ まいたけ コーン マッシュルーム キャベツ もやし りんご	パン ルウ じゃがいも さつまいも	あぶら	626 29.0 21.0	いろのこいやさい	
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのわふうカレー コロコロきゅうり	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり	むぎごはん じゃがいも ルウ	ごま あぶら	613 19.5 16.8	まめるい	
18	金	あままる ぎゅうにゅう	ごもくうどん わかさぎフリッター ごまあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおさ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ まいたけ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	パン うどん さとう こむぎこ ごまあぶら	あぶら ごま	620 24.6 26.0	いもるい	
21	月	キムチごはん ぎゅうにゅう	ショウロンボウ わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい キャベツ しょうが にんにく もやし しいたけ	ごはん はるさめ さとう こむぎこ ごまあぶら	あぶら ごま	613 25.4 20.3	くだもの	
22	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ほうれんそうのたまごやき だんごこじる	だいす あぶらあげ ぶたにく たまご サケ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	だけのこ しいたけ たまねぎ だいこん コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター	605 25.3 20.1	やさい	
23	水	きんろうかんしゃの日										
24	木	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ おさかなサラダ	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	はつがげんまいごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	659 26.6 21.1	いもるい	
25	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	カラフルサラダ ラビオリスープ	きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも ラビオリ	あぶら ドレッシング	601 21.4 25.1	きのこ	
28	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	ぶたにく ベーコン たまご	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 もやし しめじ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら	618 25.9 21.4	かいそう	
29	火	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	とりつくね いかくんサラダ せんべいじる	とりにく とりレバー いかくんせい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり セロリー こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう さといも せんべい	あぶら ごまあぶら	608 23.6 16.6	くだもの	
30	水	パーカーハウス ジョア	しろみざかなフライ ソース ミネストローネ みかん	ホキ ベーコン	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく みかん	パン パン マカロニ じゃがいも	あぶら	603 21.7 16.2	ナッツるい	
※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)	
☆今月の地場産野菜☆ じゃがいも、はくさい・キャベツ・ブロッコリー、長ねぎ									平均	620	24.3	20.9
									基準	640	21.6	18~22

給食費の口座振替は11月28日(月)です。 前日までに入金をお願いします