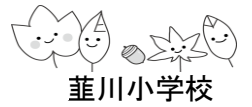


平成26年11月 きゅうしょくこんだてひょう



日 曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂 質 (g)	ひとくちメモ	
			あか からだをつくる		みどり からだのちようしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
	主食・飲み物	おかず・その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけフライ ソース キャベツのみそしる ふりかけ(あじよせ)	さけ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ えのき	ごはん じゃがいも	あぶら	611 26.3 11.9	あきになり 「さけ」が おいしい きせつに なりました。	
5 水	コッペパン ぎゅうにゅう	たらこスパゲティ グリーンサラダ	ベーコン たらこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん フロccoli ピーマン きゅうり	たまねぎ しめじ キャベツ	パン スパゲティ ドレッシング	バター あぶら	625 22.9 21.1		
6 木	そぼろごはん ぎゅうにゅう	きんぴらごぼう こまつなのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう たまねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	634 25.6 20.5		
10 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき にらたまみそしる キャベツのそくせきづけ	ぶたにく たまご とうふ こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ キャベツ えのき	ごはん さんおんとう じゃがいも かたくりこ	ごま	695 33.0 21.8		
11 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	まめカレー ひじきサラダ こざかな	ぶたにく ひよこまめ だいず ツナ こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ じゃがいも きゅうり もやし	むぎごはん さんおんとう じゃがいも	カレールー あぶら ごま ごまあぶら	723 22.7 20.3		4にち(か) には さけフライ がです。
12 水	ピストレ ぎゅうにゅう	トマトクリームに アーモンドサラダ りんご	ひよこまめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト	きゅうり りんご マッシュルーム キャベツ たまねぎ	パン マカロニ さんおんとう じゃがいも	あぶら アーモンド	718 26.9 25.6		「さけ」には がくしゅう きおく のうきりよく をよくする 「あぶら」が たくさん
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに けんちんじる ごますあえ	さば とうやどうふ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし ごぼう えのき キャベツ ねぎ こんにやく コーン だいこん	ごはん さんおんとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	709 27.3 23.1	はいって います。	
14 金	ぐんまるくん ぎゅうにゅう	かぼちゃととりにくのオムレツ マカロニスープ こまつなサラダ	たまご とりにく ツナ ベーコン マカロニ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ レモン コーン たまねぎ	パン かぼちゃ さんおんとう じゃがいも	あぶら	593 21.8 21.5	また、 はだにも よいので たくさん たべて ください	
17 月	こぎつねごはん アップルジョア	おでん ほうれんそうのさっぱりあえ	ぶたにくとうふ ツナ あぶらあげ たまご さつまあげ ちくわ	こんぶ ジョア	にんじん さやえんどう ほうれんそう	こんにやく だいこん キャベツ	ごはん さんおんとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	598 32.6 11.9		
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ えび いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう チンゲンサイ	はくさい きくらげ たまねぎ コーン たけのこ えのき	ごはん かたくりこ	あぶら	608 26.0 15.1		
19 水	キャロットパン ぎゅうにゅう	かみかみかきあげ きのこうどん こうみづけ	たまご いか あぶらあげ ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり たくあん しょうが えのき しめじ ねぎ	パン うどん ごま	あぶら ごま	698 24.8 26.0		
20 木	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが やまぶきあえ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しらたき えだまめ コーン	ごはん じゃがいも さんおんとう	あぶら	605 20.6 12.7		
21 金	くろしよくぱん ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに ABCスープ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	626 27.0 22.6		
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ トマトソース ようふうかきたまじる	ぶたにく 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 コーン マッシュルーム キャベツ	ごはん かたくりこ さんおんとう じゃがいも	あぶら	669 24.2 21.2		
26 水	パイパン ぎゅうにゅう	エビシウマイ しょうゆラーメン いかくんサラダ	えび いか ぶたにく なた	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし メンマ キャベツ ねぎ きゅうり	パン ラーメン さんおんとう	あぶら	598 26.4 18.1	まいつき 19にちは	
27 木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく わかめスープ グレープフルーツ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ねぎ えのき グレープフルーツ	ごはん さんおんとう	ごま ごまあぶら	614 24.7 16.9	「かぞくで いただきます のひ」です。	
28 金	こめっこパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに ツナサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なまクリーム	たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	601 24.2 21.3		

※都合により献立を変更する場合があります※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

11月の給食費の引き落としは11月26日(水)です。前日までに入金をお願いします。