

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) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)		
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらく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 こんにゃく		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 ぶたにくと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 こんにゃく 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 シークワーサーゼリー	○	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 でんぷん ごまあぶら ゼリー		611	21.2 18.2 2.4		
10 (月)	ごはん やさいコロッケ 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 いそかあえ 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	こめ あぶら さつまいも こむぎこ パンこ おこめのムース		639	23.4 20.4 1.9		
			牛乳 いわし のり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ							
14 (金)	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかふうコーンスープ 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 でんぷん 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 でんぷん 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 とりにくとだいこんのもの 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 こんにゃく でんぷん		598	25.5 19.1 1.9		
20 (木)	チャーメン さらうどんのぐ ちゅうかごもくスープ ありのみむしパン	かまさんかましようこんだて 鎌産鎌消献立: 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	チャーメン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま なしジャム こむぎこ		644	19.1 30.0 3.3		
			牛乳 ぶたにく さつまあげ							
21 (金)	ごはん ほっけさいきょうやき 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	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう		591	27.6 17.3 1.5		
			牛乳 ほっけ ぶたにく みそ あぶらあげ							
25 (火)	むぎごはん ポークカレー 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 とりにくのにんにくみそやき きんぴらごぼう だいこんのすましじる	かまさんかましようこんだて 鎌産鎌消献立: 大根(初富地区 原さん)		ごぼう えのきたけ にんじん こまつな だいこん	こめ さとう あぶら ごま		627	27.3 20.9 2.3		
			牛乳 ぶたにく とりにく みそ							
27 (木)	バターロール たらコーンフレークフライ 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 きパプリカ 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 でんぷん 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。 ～お願い～ 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)	ししつ(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		