

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)
			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		ししつ(g)
 こんげつ かまさんかましようひ <b>【今月の鎌産鎌消の日】</b> 14日(木) 大根(佐津間地区 川上さん)      21日(木) かぶ(初富地区 濱田さん)							
1 (金)	ごはん いなだのてりやき きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる	○	牛乳 いなだ ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ なめこ	こめ あぶら さとう	610	26.5 20.1 2.2
5 (火)	ごはん ふりかけ ひらつくね ブロッコリーのおかかマヨあえ さといものみそしる	○	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	もやし にんじん ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	642	22.9 25.6 2.4
6 (水)	コッペパン ハムチーズカツ チリコンカン ココロやさいのスープ	○	牛乳 ハム チーズ 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	たまねぎ にんじん トマト パセリ だいこん キャベツ ほうれんそう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう	634	25.2 26.5 3.0
7 (木)	チャーメン さらうどんのぐ ほうれんそうのちゅうかサラダ クリームだいふく	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ	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 ほうれんそう	チャーメン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ドレッシング クリームだいふく	590	16.0 28.5 2.5
8 (金)	ごはん マグロカツ だいずのいそに じゃがいものみそしる	○	牛乳 マグロ ひじき さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	651	23.3 22.4 2.4
11 (月)	キャロットピラフ ハンバーグ こぶくろケチャップ ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ツナフレーク なまクリーム	にんじん あかピーマン もやし ブロッコリー とうもろこし たまねぎ はくさい ぶなしめじ	こめ ドレッシング こめこ	606	22.7 18.6 3.1
12 (火)	ごはん こまいフライ とりにくとだいこんのもの あつあげのみそしる	○	牛乳 こまい とりにく あつあげ みそ わかめ	だいこん にんじん さやいんげん もやし ぶなしめじ ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく でんぷん	649	25.8 23.1 2.5
13 (水)	むぎごはん セルフぶたどんのぐ さつまいものみそしる おこめのムース	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう さつまいも おこめのムース	694	23.7 20.2 2.2
14 (木)	ごはん あかうおごまみそづけ ささみのわふうサラダ ゆぼとだいこんのすましじる ヨーグルト	○	牛乳 あかうお みそ とりにく ゆぼ ヨーグルト	にんじん ぶなしめじ こまつな だいこん えのきたけ ほうれんそう	こめ ごま ドレッシング	576	26.6 14.9 1.6
15 (金)	ごはん マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかスープ レモンゼリー	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく	ながねぎ なら にんじん たけのこ ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら らーゆ ゼリー	591	22.7 16.7 2.6
18 (月)	ごはん あじみそあげだまフライ さつまあげのサラダ もずくのかきたまじる	○	牛乳 あじ みそ さつまあげ とりにく もずく たまご	もやし とうもろこし こまつな にんじん えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ドレッシング でんぷん	604	23.9 21.2 2.0
19 (火)	ごはん しゅうまい あつあげのみそいため はくさいととりにくのスープ	○	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とりにく	たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ はくさい もやし ぶなしめじ こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	597	22.7 19.4 2.2
20 (水)	むぎごはん ポークカレー くきわかめのサラダ	○	牛乳 ぶたにく レバー くきわかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな もやし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	670	19.5 19.2 2.7
21 (木)	バターロール トマトオムレツ かぶのバターソー やさいスープ	○	牛乳 たまご ウインナー ぶたにく	トマト たまねぎ かぶ えだまめ にんじん ぶなしめじ	パン あぶら バター	617	20.5 29.5 2.4
22 (金)	ごはん さばのみそに ちくわとこまつなのサラダ さわにわん	○	牛乳 さば みそ ちくわ ぶたにく	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ	こめ ごま ドレッシング	622	24.2 22.8 1.9
25 (月)	ごはん やさいコロケ きんぴらごぼう はくさいのみそしる	○	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ とうもろこし さいいんげん ごぼう にんじん はくさい ながねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	638	20.2 19.7 2.2
26 (火)	ごはん ほっけのいちやほし さといものそぼろに とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん えだまめ だいこん えのきたけ	こめ あぶら さといも さとう	587	27.7 17.0 2.3
27 (水)	しろごまタンタンうどん たこやき さつまいものサラダ りんごのタルト	○	牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ たこ	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう ごま うどん らーゆ こむぎこ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ タルト	602	19.6 29.1 2.1
28 (木)	ごはん あつやきたまご がめに だいこんのみそしる アーモンドフィッシュ	○	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ みそ かたくちいわし	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく アーモンド	614	26.6 20.1 2.3
29 (金)	ごはん とりにくのからあげ あおのりポテト ぶたにくとキャベツのスープ	○	牛乳 とりにく あおのり ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	637	20.9 22.1 1.9

※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2日(月)です。

きゅうしょくかいすう	20	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	622		23.1	21.8	2.3	
きじゅんえいようりょう	650		26.8	18.1	2.0	