



# れいわ4ねん11がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

| ひ<br>ようび | こんだてめい         |            | おもなしょくひんめい                               |  |  | Energi<br>Kcal   | たんぱく<br>g  | しじつ<br>g     |              |
|----------|----------------|------------|--|--|--|--|------------|--------------|--------------|
|          |                |            | あか<br>ち・にく・ほねになる                         | きいろ<br>ねつやちからになる                               | みどり<br>からだのちやしをどとのえる                             |  |            |              |              |
| 1<br>か   | ごはん            | きゅう<br>にゅう | ハンバーグてりやきソース<br>さつまいものマセドアンサラダ<br>やさいスープ | ぎゅうにゅう チーズ<br>ハム ベーコン<br>ぶたにく とりにく             | ごはん さつまいも<br>ノンエッグマヨネーズ                          | きゅうり にんじん<br>たまねぎ キャベツ                                     | 656<br>812 | 23.0<br>27.7 | 25.8<br>31.4 |
| 2<br>すい  | まるパン<br>よこぎり   | きゅう<br>にゅう | チキンカツ 小1中2<br>コールスローサラダ<br>はるさめスープ       | ぎゅうにゅう ハム                                      | パン あぶら<br>さとう はるさめ<br>パンこ こむぎこ                   | キャベツ きゅうり にんじん<br>りよくとうもやし<br>チンゲンツァイ ほししいたけ               | 609<br>780 | 22.7<br>28.2 | 25.2<br>30.6 |
| 3<br>もく  |                |            | ☆ ぶんかのひ ☆                                |  |  |  |            |              |              |
| 4<br>きん  | パンブキンパン        | きゅう<br>にゅう | みそわんたんスープ<br>コーンとツナのサラダ<br>りんご           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ ツナ                           | パン わんたんのかわ<br>さとう あぶら                            | もやし チンゲンツァイ にんじん<br>たまねぎ ほししいたけ キャベツ<br>きゅうり とうもろこし りんご    | 638<br>704 | 26.3<br>27.8 | 24.3<br>25.3 |
| 7<br>げつ  | ごはん            | きゅう<br>にゅう | さけのちゃんちゃんやき<br>いそあえ<br>かきたまじる            | ぎゅうにゅう さけ<br>みそ のり<br>たまご とうふ                  | ごはん さとう パター<br>あぶら かたくりこ                         | キャベツ たまねぎ ビーマン えのきたけ<br>とうもろこし ほうれんそう もやし<br>にんじん みつば にんにく | 559<br>688 | 30.8<br>39.1 | 15.7<br>18.1 |
| 8<br>か   | ごはん            | きゅう<br>にゅう | ぶたキムチ<br>ポークしゅうまい 小2中3<br>わかめスープ         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ                             | ごはん ごまあぶら ごま                                     | にんじん はくさい<br>たまねぎ ビーマン<br>チンゲンツァイ ねぎ                       | 563<br>703 | 25.1<br>30.7 | 18.0<br>21.9 |
| 9<br>すい  | はちみつパン         | きゅう<br>にゅう | きのこうどん<br>チキンナゲット 小2中3<br>ごぼうサラダ         | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ なんと<br>とりにく                    | パン うどん あぶら<br>さとう はちみつ<br>ドレッシング                 | しめじ えのきたけ まいたけ<br>にんじん ほししいたけ ねぎ<br>きゅうり キャベツ ごぼう          | 600<br>741 | 24.6<br>29.4 | 26.0<br>31.7 |
| 10<br>もく | ごはん            | きゅう<br>にゅう | おでん<br>キャベツのみそしる<br>きよほう 小2中3 おかかふりかけ    | ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ<br>ちくわ うすらたまご<br>がんもどき みそ わかめ | ごはん じゃがいも<br>さとう                                 | だいこん キャベツ もやし<br>えのきたけ ねぎ きよほう<br>こんにやく                    | 576<br>707 | 25.1<br>30.1 | 15.4<br>17.7 |
| 11<br>きん | ロールパン          | きゅう<br>にゅう | あきのかおりシチュー<br>グリーンサラダ<br>みかんゼリー          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまクリーム                          | パン じゃがいも くり<br>バター あぶら さとう<br>ゼリー こむぎこ           | にんじん たまねぎ しめじ<br>とうもろこし キャベツ<br>きゅうり ブロッコリー                | 567<br>733 | 18.4<br>22.7 | 22.1<br>27.7 |
| 14<br>げつ | ごはん            | きゅう<br>にゅう | さけのしおやき<br>こまつなのさっぱり<br>に<br>さつまいもじる     | ぎゅうにゅう さば<br>あぶらあげ とりにく                        | ごはん さとう<br>さつまいも                                 | キャベツ こまつな にんじん<br>ねぎ しいたけ                                  | 619<br>748 | 32.7<br>38.6 | 22.4<br>25.7 |
| 15<br>か  | むぎごはん          | きゅう<br>にゅう | まーぼーどうふ<br>はるさめサラダ<br>みかん                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ                              | むぎごはん あぶら<br>かたくりこ ごまあぶら<br>はるさめ さとう             | ねぎ なら にんじん<br>きゅうり キャベツ にんにく<br>しょうが みかん                   | 613<br>742 | 23.5<br>28.0 | 17.4<br>20.2 |
| 16<br>すい | ピストレ           | きゅう<br>にゅう | ホキのコーンフ레이크やき<br>わふうサラダ<br>ミネストローネ いちごジャム | ぎゅうにゅう ホキ<br>チーズ わかめ<br>ベーコン                   | パン パンこ コーンフ레이크<br>あぶら さとう ジャム<br>マカロニ ノンエッグマヨネーズ | きゅうり もやし にんじん<br>たまねぎ キャベツ セロリー<br>トマト さやいんげん              | 643<br>728 | 26.8<br>31.5 | 29.1<br>30.5 |
| 17<br>もく | ごはん            | きゅう<br>にゅう | みそだれやきにく<br>そくせきづけ<br>にらたまスープ            | ぎゅうにゅう みそ<br>とうふ わかめ<br>たまご ぶたにく               | ごはん さとう ごま<br>あぶら かたくりこ                          | ねぎ キャベツ きゅうり<br>たまねぎ なら にんじん<br>にんにく しょうが                  | 599<br>731 | 30.2<br>36.6 | 20.7<br>24.2 |
| 18<br>きん | ゆめロール          | きゅう<br>にゅう | スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリーあえ       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン                            | パン スパゲティ あぶら<br>じゃがいも ゼリー                        | にんじん たまねぎ ビーマン<br>とうもろこし みかん パイン<br>もも パセリ                 | 614<br>756 | 20.5<br>24.4 | 20.1<br>23.9 |
| 21<br>げつ | ごはん            | きゅう<br>にゅう | さんまのかばやきふう<br>こまずあえ<br>なめこじる             | ぎゅうにゅう さんま<br>とうふ みそ                           | ごはん かたくりこ<br>あぶら さとう ごま                          | キャベツ きゅうり にんじん<br>なめこ ねぎ だいこん                              | 619<br>754 | 24.0<br>28.7 | 25.3<br>30.2 |
| 22<br>か  | ごはん            | きゅう<br>にゅう | なまあげとやさいのみそいため<br>ちゅうかたまごスープ<br>おこめのババロア | ぎゅうにゅう なまあげ<br>みそ たまご なんと<br>かまぼこ ぶたにく         | ごはん さとう<br>ごまあぶら あぶら<br>かたくりこ ババロア               | キャベツ たまねぎ もやし<br>だいこん にんじん なら<br>にんにく しょうが                 | 612<br>733 | 24.8<br>30.1 | 21.1<br>24.3 |
| 23<br>すい |                |            | ☆ きんろうかんしゃのひ ☆                           |  |  |  |            |              |              |
| 24<br>もく | はつがげんまい<br>ごはん | きゅう<br>にゅう | きのこカレー<br>フレンチサラダ<br>バナナ                 | ぎゅうにゅう ぶたにく                                    | はつがげんまいごはん<br>じゃがいも あぶら<br>さとう ルウ                | たまねぎ しいたけ しめじ<br>えのきたけ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり りんご バナナ    | 628<br>777 | 21.3<br>25.5 | 20.5<br>24.1 |
| 25<br>きん | くろコッパパン        | きゅう<br>にゅう | しょうゆラーメン<br>じょうしゅうほうぎョウザ 小1中2<br>パンサンスー  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なんと ハム<br>ぶたにく わかめ              | パン はるさめ<br>ごまあぶら ラーメン<br>さとう                     | もやし ねぎ にんじん<br>とうもろこし きゅうり                                 | 553<br>781 | 24.5<br>33.4 | 16.9<br>22.5 |
| 28<br>げつ | ごはん            | きゅう<br>にゅう | あじフライ<br>ツナとわかめのサラダ<br>さといものみそしる         | ぎゅうにゅう あじ<br>あぶらあげ みそ<br>わかめ ツナ                | ごはん あぶら ごま<br>ごまあぶら さとう さといも<br>パンこ こむぎこ         | だいこん きゅうり<br>しめじ ねぎ  | 611<br>758 | 26.0<br>32.2 | 20.0<br>23.8 |
| 29<br>か  | ごはん            | きゅう<br>にゅう | すきやきふう<br>に<br>だいこんツナサラダ<br>スイーツポテト      | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぎゅうにく                            | ごはん あぶら さとう<br>さつまいも                             | はくさい ねぎ しいたけ<br>しゅんぎく だいこん きゅうり<br>にんじん しらたき               | 587<br>777 | 22.6<br>24.4 | 17.3<br>30.5 |
| 30<br>すい | ココアパン          | きゅう<br>にゅう | やさしいときのこのキッシュ<br>かばちやサラダ<br>オニオンスープ      | ぎゅうにゅう たまご<br>チーズ ベーコン<br>なまクリーム               | パン あぶら パター<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                  | えのきたけ エリンギ ほししいたけ<br>こまつな たまねぎ かぼちゃ<br>きゅうり にんじん           | 593<br>771 | 20.0<br>24.8 | 29.9<br>37.6 |

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、11月15日(火)です。栄養価は上：小学部・下：中学部  
※11月14日(月)～18日(金)は残量調査になります。ご協力よろしくお願いたします。