



# れいわ5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ぼやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル ギ Kcal	たん ぱく し つ g	し じ つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちゅうしをとのえる	き い ろ ねつやちからになる			
1 すい	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	フィレオチキン コールスローサラダ ウイナーとまめのトマトスープ	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ ウイナー	きゃべつ きゅうり にんじん エリンギ トマト パセリ にんにく	パン こおぎこ あぶら さとう	614	23.4	30.9
2 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	おでん こまつなのすましじる いちごゼリー ふりかけ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ がんもどき どうふ うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん こまつな えのき しいたけ こんにやく	こめ じゃがいも ゼリー	565	22.3	26.7
3 きん			☆ ぶんかのひ ☆						
6 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ソースかつ(小1中2) きゃべつのかんぶあえ なめこのみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ こんぶ みそ	きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ なめこ	こめ パンこ あぶら さとう ごま	597	26.1	18.1
7 か	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバ(にくみそ) ビビンバ(ナムル) わんたんスープ おこめのパンパロア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんじん もやし ちんげんさい たまねぎ ぜんまい しいたけ にんにく	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう パンパロア	591	21.3	18.9
8 すい	トースト	ぎゅう にゅう	チキンナゲット(小2中3) ごぼうサラダ ミネストローネ パナナ	ぎゅうにゅう とり ウイナー	きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり セロリ トマト パナナ	パン マカロニ ジャム ドレッシング	635	20.8	25.6
9 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	こめ さつまいも ごま さとう	576	28.0	16.7
10 きん	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	ベーコンとこまつなのスパゲッティ ヨーグルトあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー ヨーグルト	こまつな きゃべつ にんじん どうもろこし エリンギ みかん もも パイナップル にんにく	パン スパゲッティ あぶら バター	623	21.8	19.4
13 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ かふうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	ねぎ なら にんじん きゅうり もやし どうもろこし にんにく しょうが りんご	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	587	23.5	18.0
14 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ ひじきののもの むらくもじる	ぎゅうにゅう あじ どうふ たまご だいず ひじき あぶらあげ	たまねぎ にんじん なら れんこん しいたけ	こめ パンこ あぶら かたくりこ	578	25.1	19.7
15 すい	ピストレ	ぎゅう にゅう	きのこうどん とうふしゅうまい(小2中3) こまつなのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう しゅうまい ツナ あぶらあげ	こまつな きゃべつ にんじん ねぎ しめじ えのき しいたけ レモン	パン うどん しゅうまいのかわ あぶら さとう ジャム	650	25.0	24.8
16 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく きゃべつのかんぶせきづけ なすのごまみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	きゃべつ なす ねぎ たまねぎ きゅうり えのき	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	613	30.6	21.6
17 きん	ゆめロー ル	ぎゅう にゅう	タンダーチキン ポトフ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とり ウイナー ヨーグルト	きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ セロリ にんにく しょうが	パン じゃがいも あぶら ゼリー	586	25.9	27.1
20 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのかばやき ごまぜあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま どうふ	だいこん にんじん きゃべつ きゅうり ごぼう ねぎ こんにやく	こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	631	24.1	25.5
21 か	ごはん	ジョア	てりやきハンバーグ さつまいものマセドアンサラダ はくさいのスープ	ジョア ぶたにく とり チーズ ベーコン ハム	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり どうもろこし パセリ	こめ さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	603	19.9	17.6
22 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	ほたてとペンネのクリームに グリーンサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ほたて ベーコン	ブロッコリー きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ エリンギ マッシュルーム	パン マカロニ あぶら バター こおぎこ なまクリーム ゼリー	624	24.0	24.4
23 もく			☆ きんろうかんしゃのひ ☆						
24 きん	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの ちんげんさいのみそ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	きゃべつ ちんげんさい ねぎ だいこん しょうが にんじん えのき しいたけ	こめ あぶら さとう	589	26.9	19.9
27 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さげのちゃんちゃんやき とんじる みかん	ぎゅうにゅう さげ ぶたにく どうふ みそ	きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ねぎ えのき どうもろこし こんにやく みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう バター	597	30.7	15.9
28 か	ごはん	ぎゅう にゅう	すきやきに あつやきたまご ごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ たまご みそ	はくさい こまつな きゃべつ にんじん しゅんぎく ねぎ しいたけ しらたき	こめ ごま あぶら さとう	661	25.8	28.6
29 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	にこみしょうゆラーメン ぼうぎょうぎ パンサンスウ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム わかめ	もやし にんじん ねぎ きゅうり どうもろこし なら	パン ちゅうかめん はるさめ ぎょうぎのかわ あぶら ごまあぶら さとう	553	24.5	16.9
30 もく	もちむぎ ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト	きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース にんにく りんご	こめ もちむぎ あぶら ルウ さとう	644	22.4	20.6
★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(水)です。栄養価は上:小学部 平均							606	24.6	21.8
							752	30.4	25.6

下:中学部 平均