



れいわねん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 ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル Kcal	く だ し ん ぼ g	し し つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちょうしきをとのえる	き い ろ ねつやちからになる			
1 きん	ミルクパン	ぎゅう にゅう	ぶたにくのワインソースに カラフルサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ブロッコリー にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ しめじ きゅうり どうもろこし りんご	パン じゃがいも あぶら さとう	540 703	26.7 33.3	20.8 25.6
4 げつ			☆ぶんかのひふりかえきゅうじつ☆						
5 か	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとやさいのみそいため にくだんごとはくさいのスープ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ちんげんさい にんじん きゃべつ はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ はるさめ あぶら さとう かたくりこ ゼリー	616 739	22.4 27.0	19.0 22.3
6 すい	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ さつまいものマセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー チーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり どうもろこし パセリ	パン さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	643 789	25.0 30.3	30.3 37.1
7 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりのてりやき じょうしゅうきんぴら なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ どうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん なめこ しょうが しいたけ こんにやく	こめ ごまあぶら あぶら さとう	609 749	29.9 36.9	22.4 27.2
8 きん	パンプキン パン	ぎゅう にゅう	シチリアふうスパゲッティ きゃべつスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	とまと にんじん なす パセリ たまねぎ きゃべつ どうもろこし みかん もも パイナップル	パン スパゲッティ あぶら オリーブ油 さとう かたくりこ	607 751	22.1 27.0	17.9 21.2
11 げつ	ざんりょうちようさしゅうかん	ごはん	みそだれやきにく こんぶあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ みそ	ちんげんさい にんじん きゃべつ きゅうり もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ はるさめ ごま あぶら さとう かたくりこ	591 721	28.4 34.3	19.6 22.9
12 か		ごはん	おでん きゃべつのみそしる みかん ふりかけ	ぎゅうにゅう さつまあげ がんとどきうずらたまご ちくわ こんぶ わかめ みそ	にんじん だいこん きゃべつ もやし えのき ねぎ みかん こんにやく	こめ じゃがいも さとう	593 713	25.3 30.2	15.7 18.0
13 すい	ピストレ	ぎゅう にゅう	さけのコーンフレークやき わかめサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン だいたい わかめ	にんじん とまと きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ どうもろこし	パン コーンフレーク パンこ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	570 749	28.1 36.4	24.3 30.5
14 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぐんまのわふうカレー こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく りんご レモン	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう	658 789	23.5 27.5	20.6 23.8
15 きん	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	きのこうどん とりのからあげ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ しめじ えのき しいたけ どうもろこし	パン うどん こむぎこ あぶら さとう	612 784	29.5 37.6	24.0 30.5
18 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンバのぐ(にくみそ) ビビンバのぐ(ナムル) みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり だいたい みそ	ちんげんさい にんじん しいたけ ほうれんそう きゃべつ たまねぎ ぜんまい もやし にんにく しょうが	こめ ごま あぶら わんたんのかわ ごまあぶら さとう	573 700	23.2 28.3	18.6 21.8
19 か	えびすこうこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのかばやき ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま どうふ	にんじん だいこん きゃべつ ごぼう ねぎ きゅうり こんにやく	こめ さといも ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	630 770	24.0 28.7	25.5 30.3
20 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ グリーンサラダ まめとソーセージのトマトスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ウインナー しろいんげんまめ	ブロッコリー にんじん とまと きゃべつ たまねぎ エリンギ きゅうり パセリ	パン あぶら さとう	597 752	25.3 29.9	28.0 33.4
21 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたキムチ ぐんまのしゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちんげんさい にんじん ピーマン はくさい たまねぎ ねぎ	こめ しゅうまいのかわ ごま ごまあぶら	562 702	25.0 30.6	18.0 21.9
22 きん	こめっこ パン	ジョア	ほたてとマカロニのクリームに フレンチサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン ほたて	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり えだまめ マッシュルーム りんご	パン マカロニ バター こむぎこ なまクリーム あぶら さとう	555 719	24.1 30.5	22.4 27.3
25 げつ	「わしょくのひ」 こんだて ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きゃべつのごまあえ どうふのすましじる	ぎゅうにゅう さば どうふ なると みそ	みつば にんじん きゃべつ たまねぎ もやし しょうが しいたけ	こめ ごま さとう	551 728	30.3 36.6	22.9 25.0
26 か	はつがげん まいごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシ コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり エリンギ グリーンピース バナナ	こめ はつがげんまい バター あぶら さとう	599 726	20.9 24.8	21.3 25.0
27 すい	😊 ロールパン	ぎゅう にゅう	しょうゆラーメン じょうしゅうぼうぎょうざ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ひじき わかめ	にんじん きゃべつ もやし ねぎ きゅうり どうもろこし にら	パン ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	643 834	24.8 32.0	25.4 32.6
28 もく	「ぐんま・すきやきのひ」 こんだて 😊 ごはん	ぎゅう にゅう	すきやきふう あつやきたまご おかかあえ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく どうふ けずりぶし	ほうれんそう しゅんぎく にんじん はくさい ねぎ きゃべつ しいたけ しらたき	こめ あぶら さとう	646 769	26.5 31.0	26.4 30.8
29 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	あじフライ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ベーコン	かぼちゃ だいこん たまねぎ きゅうり どうもろこし パセリ	パン パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	550 724	20.5 27.1	22.9 28.0
★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(金)です。							597	25.3	22.3
★ 😊 マークが付いている日の献立は、中学部の生徒さんが授業で立てた献立を参考にしています。							栄養価は上：小学部 平均		
							下：中学部		
こんげつのもくひょう							「バランスのよいしょくじをしよう」		
11月11(月)～15日(金)は、残量調査週間です。ご協力よろしく申し上げます。									

