



れいわ7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

うえ:しょうがくぶ
した:ちゅうがくぶ

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 た し ん つ ば g	し し つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	みど り からだのしょうしをどとのえる	き い ろ ねつやちからになる			
3 がつ	☆ ぶんかのひ ☆								
4 か	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 とりにつく みそ	ほうれんそう ちんげんさい にんじん もやし ぜんまい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ わんたんのかわ ごま ごまあぶら あぶら さとう	576	24.1	19.8
5 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	ジャーマンポテト ひじきサラダ まめまめスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ひよこまめ だいず ひじき	にんじん パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも あぶら さとう パター ノンエッグマヨネーズ	547	19.8	22.2
6 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにつくのからあげ(小2、中3) じょうしゅうきんぴら なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにつく 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 なめこ ねぎ だいこん こんにやく しいたけ	こめ こむぎこ ごま あぶら さとう	594	25.2	19.5
7 きん	ミルク パン	ぎゅう にゅう	やきそば ちゅうかスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あおのり	ちんげんさい にんじん ピーマン きゃべつ もやし どうもろこし ねぎ しいたけ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ゼリー	591	24.1	20.9
10 がつ	ざん り よう ち ょう さ し ゅう か ん	ごはん	さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ なまあげ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ えのき しょうが しいたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう	589	26.7	19.5
11 か		ごはん	みそだれやきにく ジョア おかかあえ むらくもじる	ジョア ぶたにく たまご どうふ けずりぶし みそ	ほうれんそう にら きゃべつ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	758	36.1	26.3
12 すい		ピストレ	とりにつくのバーベキューソース コーンソテー かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	かぼちゃ にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ もやし どうもろこし グリンピース	パン マカロニ バター あぶら さとう こむぎこ なまクリーム	555	30.2	13.6
13 もく		むぎ ごはん	ツナカレー わかめサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにつく ツナ わかめ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ グリンピース にんにく りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	703	38.8	18.3
14 きん	ゆめ ロール	ぎゅう にゅう	ボークビーンズ フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろいんげんまめ ベーコン	にんじん とまと パセリ たまねぎ きゃべつ きゅうり にんにく	パン あぶら さとう	584	28.0	25.6
17 がつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとしらたきのピリからいため じょうしゅうぼうぎょうざ どうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく どうふ わかめ	にんじん にら きゃべつ ねぎ たまねぎ しらたき	こめ ぎょうざのかわ ごま ごまあぶら あぶら さとう	764	35.9	31.7
18 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにつくのマスタードやき だいこんとさつまあげのもの ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく さつまあげ どうふ みそ	ちんげんさい にんじん いんげん だいこん えのき こんにやく しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう はちみつ	527	18.8	17.6
19 すい	まるパン	ぎゅう にゅう	メンチかつ あおなのソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ベーコン	こまつな にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ どうもろこし だいこん しめじ	パン パンこ あぶら バター	714	24.1	21.1
20 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	くりごはんのぐ さんまのかんろに けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま とりにつく どうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく しいたけ	こめ くり さいとも あぶら ごまあぶら	541	21.0	23.6
21 きん	こめっこ パン	ぎゅう にゅう	とりにつくマカロニのクリームに こまつなサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにつく ツナ ベーコン	こまつな にんじん きゃべつ たまねぎ エリンギ グリンピース みかん マッシュルーム レモン	パン なまクリーム マカロニ こむぎこ あぶら さとう パター	710	26.3	29.3
24 がつ	☆ きんろうかんしゃのひ ぶりがえきゅうじつ ☆								
25 か	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいず みそ	にんじん にら きゃべつ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	こめ おおむぎ マロニー かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	593	24.2	18.1
26 すい	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 やさしいスープ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく	こまつな とまと にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ エリンギ どうもろこし にんにく	パン スパゲッティ あぶら パター デザート	725	29.1	21.0
27 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ きゃべつとあぶらあげのさつとに さつまじる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん きゃべつ だいこん ねぎ えのき	こめ パンこ さつまいも あぶら	614	21.9	20.9
28 きん	ぐんまずきやきのひ こんだて ごはん	ぎゅう にゅう	ずきやきに あつやきたまご こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきどうふ こんぶ	しゅんぎく にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ きゅうり しらたき	こめ ごま さとう	594	24.2	18.2
							739	30.5	21.7
							614	27.1	22.1
							730	31.8	25.2

★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17日(月)です。

栄養価は上:小学部 平均

下:中学部

576	24.7	20.6
729	30.9	25.0

こんげつの
もくひょう

「かんしゃしてたべよう」

11月10日～14日は、きゅうしょくの
ざんりょうちようさしゅうかんです。
ごきょうりよく、よろしくおねがいします。

