れいわ8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 あか ち・にく・ほねになる	おもなしょくひんめい みどり からだのちょうしをととのえる	おもなしょくひんめい きいろ ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
2 げつ	ごはん	ジョア	にこみハンバーグ ポテトサラダ なめこじる	ジョア とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり ねぎ なめこ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	633 792	23.5 28.0	18.8 27.7
3 か	☆ ぶんかのひ ☆								
4 すい	はちみつパン	ぎゅうにゅう	クリスピーチキン コールスローサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう なまクリーム	542 730	21.6 28.0	22.0 27.7
5 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのいちやぼし だいこんとさつまあげのにもの かぼちゃのみそしる　ふりかけ	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ のり あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん いんげん だいこん たまねぎ えのき しょうが	こめ あぶら さとう	570 703	28.9 36.2	16.9 19.9
6 きん	コッペパン	ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソース グリーンサラダ やさいスープ　チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう チョコクリーム	552 731	26.9 35.5	25.1 29.0
9 げつ	むぎごはん	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) みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ もやし ぜんまい しいたけ しょうが	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう	578 707	23.0 28.7	19.7 24.0
10 か	ごはん	ぎゅうにゅう	おやこに こんぶあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご とりにく なると こんぶ ヨーグルト	みつば にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり	こめ ごま あぶら さとう	644 767	27.6 32.9	22.9 26.9
11 すい	ミルクパン	ぎゅうにゅう	チキンかつ さんしょくソテー わかめととうふのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ えだまめ えのき とうもろこし	パン パンこ あぶら バター	546 743	21.6 27.2	25.1 30.7
12 もく	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき きんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ ごまあぶら さつまいも さとう	579 716	29.4 37.2	16.0 18.5
13 きん	キャロットパン	ぎゅうにゅう	ごもくやきそば ちゅうかスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく いか あおのり	ちんげんさい ピーマン にんじん きゃべつ ねぎ もやし とうもろこし しいたけ みかん もも パイナップル	パン ちゅうかめん ごま あぶら ゼリー	581 767	22.2 28.3	17.0 20.7
16 げつ	ざんりょうちょうさしゅうかん もちげんまいごはん	ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ かふうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	にら にんじん なす たまねぎ きゅうり とうもろこし ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく みかん	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	591 710	23.4 27.8	18.1 21.0
17 か	ごはん	ぎゅうにゅう	いりどり あつやきたまご ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ みそ	ちんげんさい にんじん いんげん れんこん ごぼう たけのこ えのき しいたけ こんにゃく	こめ あぶら ごまあぶら さとう	621 759	26.9 31.9	22.8 26.9
18 すい	ゆめロール	ぎゅうにゅう	チキンナゲット(小2、中3) やさいソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんじん　とまと たまねぎ きゃべつ セロリ もやし とうもろこし	パン マカロニ あぶら バター	523 703	19.6 25.4	22.7 29.3
19 もく	「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 こまつなとあぶらあげのさっとに けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さといも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	642 785	25.7 31.0	28.1 33.4
20 きん	くろパン	ぎゅうにゅう	あきのかおりシチュー コーンサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ きゅうり しめじ グリンピース とうもろこし バナナ	パン じゃがいも くり こむぎこ あぶら さとう なまクリーム	551 737	20.0 25.4	19.2 22.8
23 げつ	☆ きんろうかんしゃのひ ☆								
24 か	ごはん	ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく とうふチゲ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にら にんじん はくさい ねぎ だいこん たまねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう デザート	608 742	27.4 34.4	20.5 24.1
25 すい	ココアパン	ぎゅうにゅう	ほきのコーンフレークやき フレンチサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ほき チーズ	にんじん パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ コーンフレーク あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	562 743	25.0 32.3	24.0 29.8
26 もく	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さつまいもカレー わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり しめじ グリンピース にんにく りんご オレンジ	こめ おおむぎ さつまいも じゃがいも あぶら ごまあぶら ルウ	612 753	20.9 25.5	19.5 23.5
27 きん	パンプキンパン	ぎゅうにゅう	みそラーメン ぼうぎょうざ(小1、中2) ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると みそ	にら にんじん きゃべつ ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	パン ちゅうかめん ごま ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら さとう	523 725	23.1 30.7	18.0 22.9
30 げつ	ごはん	ぎゅうにゅう	すきやきに かぶのそくせきづけ スイートポテト　「ぐんますきやきのひ」こんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	しゅんぎく　はくさい ねぎ かぶ きゅうり しいたけ しらたき	こめ あぶら さとう デザート	582 705	23.7 30.3	16.1 18.9

★都合により、献立を変更する場合があります。

こんげつのもくひょう　「かんしゃして　たべよう」

★今月の給食費の口座引き落としは、11月16日(月)です。

★ が付いている日の献立は、中学部の生徒さんが授業で考え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 平均

月平均栄養量		
578	24.0	20.5
738	30.4	25.1

11月16日～20日は、きゅうしょくのざんりょうちょうさしゅうかんです。ごきょうりょく、よろしくおねがいします。