



# れいわ3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 キ ー	と ん ほ く し ょう	し し つ
				あ か ち・にく・ほねになる	き いろ ねつやちからになる	み どり からだのちょうしをとのえる			
1 げつ	ごはん	き に ゆう	なまあげとやさいのみそいため にくだんご 小2中3 ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご なると かまぼこ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし だいこん にんじん いら	634	27.3	20.8
2 か	ごはん	き に ゆう	ハンバーグてりやきソース 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 ぶたにく とりにく ハム チーズ ベーコン	ごはん さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	685	22.8	25.8
3 すい			☆ ぶんかのひ ☆						
4 もく	ごはん	き に ゆう	さばのおろしに こんぶあえ いなかじる	ぎゅうにゅう さば こんぶ なまあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ ごま じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう いんげん にんじん こんにゃく	631	27.7	19.7
5 きん	きなこあげパン	き に ゆう	みそワタンスープ コーンとツナのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きなこ みそ	パン さとう あぶら ワタンのかわ	もやし チンゲンサイ オレンジ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	571	20.3	26.3
8 げつ	ごはん	き に ゆう	さけのちゃんちゃんやき いそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり たまご とうふ	ごはん さとう かたくりこ バター あぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン みつば えのきたけ とうもろこし にんにく ほうれんそう もやし にんじん	590	30.7	15.6
9 か	ごはん	き に ゆう	ぶたキムチ しょうしゅうしゅうまい 小2中3 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ しゅうまいのかわ	にんじん はくさい たまねぎ ピーマン チンゲンサイ ねぎ	607	25.3	18.8
10 すい	はちみつパン	き に ゆう	きのこうどん だいがくいも ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると	パン さとう あぶら うどん さつまいも ごま ドレッシング	しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	587	19.5	21.1
11 もく	ごはん	き に ゆう	おでん キャベツのみそしる りんご かつおふりかけ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ さつまあげ ちくわ かつおふし うすらたまご みそ がんもどき	ごはん じゃがいも さとう ごま	だいこん こんにゃく キャベツ もやし ねぎ りんご	619	24.4	14.9
12 きん	パンプキンパン	き に ゆう	あきのかおりシチュー グリーンサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン じゃがいも くり こむぎこ パター あぶら さとう ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	622	19.6	21.7
15 げつ	ごはん	き に ゆう	サケのみそマヨネーズやき こまつなのさっぱりに さつまいもじる	ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ みそ とりにく チーズ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも	キャベツ こまつな にんじん ねぎ しいたけ	616	28.8	18.6
16 か	むぎごはん	き に ゆう	まーぼーどうふ はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ねぎ いら にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ みかん	643	23.5	17.4
17 すい	ピストレ	き に ゆう	ホキフライ ひじきサラダ ミネストローネ イチゴジャム	ぎゅうにゅう ホキ ひじき ベーコン	パン パンこ こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ ジャム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト いんげん	630	19.6	28.0
18 もく	ごはん	き に ゆう	みそだれやきにく そくせきづけ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ わかめ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり いら にんじん	633	30.1	20.6
19 きん	ロールパン	き に ゆう	スパゲティナポリタン コンソメスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン スパゲティ あぶら じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし パセリ みかん パイン もも	594	18.9	18.5
22 げつ	ごはん	き に ゆう	さんまのかばやきふう ごますあえ なめこじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	ごはん かたくりこ ごま あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ だいこん	647	23.7	24.4
23 か			☆ きんろうかんしゃのひ ☆						
24 すい	まるパン よこぎり	き に ゆう	チキンカツ 小1中2 コールスローサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ	624	22.6	25.1
25 もく	はつがげんまい ごはん	き に ゆう	ポークカレー フレンチサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり パナナ	661	20.5	20.5
26 きん	くろコッペパン	き に ゆう	にこみしょうゆラーメン しょうしゅうほうぎょうざ 小1中2 パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム なると	パン めん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら はるさめ さとう	もやし ねぎ にんじん とうもろこし いら たまねぎ きゅうり	544	22.5	17.5
29 げつ	ごはん	き に ゆう	すきやきふう だいこんサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	さとう あぶら かたくりこ さつまいも	しらたき はくさい ねぎ しいたけ しゅんぎく だいこん きゅうり にんじん	616	28.9	20.8
30 か	ごはん	き に ゆう	ほきのコーンフ레이크やき ツナとわかめのサラダ さといものみそしる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ ツナ あぶらあげ みそ	ごはん コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ ごま パンこ ごまあぶら さといも	だいこん きゅうり しめじ ねぎ	653	28.9	20.8

ぐんま  
すき焼きの日

★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(月)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部