

給食だより

11月号

月		火		水		木		金																																																										
kcal	g	1	619 kcal 2.2 g	2	658 kcal 1.9 g	3	文化の日	4	625 kcal 2.0 g																																																									
<p>今月の給食目標 和食の良さを考えよう</p>		<p>ミニフィッシュ さつまいものごまあえ</p> <p>からみそ タンタンじる</p> <p>ソフトめん</p> <p>ぶたにく みそ とうにゅう かたくちいわし</p> <p>ソフトめん さつまいも さとう あぶら ごま</p> <p>にんじん キャベツ コーン もやし ただけのこ しいたけ チンゲンサイ にら ねぎ</p>	<p>なめたけあえ あじフライ</p> <p>ごはん とりごぼう みそしる</p> <p>あじ とりにく みそ だいず</p> <p>こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ</p> <p>なめたけ キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ</p>		<p>メンマいため しゅうまい ひとり2こ</p> <p>ごはん じゃがだんご じる</p> <p>とりにく ぶたにく なまあげ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも しゅうまいのかわ パンこ</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ にら メンマ だいこん きぬさや ねぎ</p>	7	振替休日	8	593 kcal 1.9 g	9	596 kcal 2.4 g	10	591 kcal 2.6 g	11	681 kcal 2.3 g			<p>おかかあえ さばのみそに</p> <p>ごはん きのこじる</p> <p>さば みそ かつおぶし あぶらあげ</p> <p>こめ さとう</p> <p>こんにゃく しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ ねぎ</p>	<p>コールスローサラダ</p> <p>さけの クリームに</p> <p>ココアあげパン</p> <p>さけ とうにゅう</p> <p>コッパン あぶら ココア さとう あぶら じゃがいも こめこ</p> <p>キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ ぶなしめじ グリンピース</p>	<p>こんさいの マヨネーズあえ</p> <p>まいたけ ごはん とうふの みそしる</p> <p>ぶたにく ツナ とうふ みそ あぶらあげ わかめ だいず</p> <p>ごはん あぶら さとう マヨネーズ</p> <p>まいたけ にんじん きぬさや れんこん ごぼう きゅうり コーン だいこん ねぎ</p>	<p>さつまいものムース</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>ハヤシライス (むぎごはん)</p> <p>ぶたにく だいず</p> <p>こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さつまいものムース</p> <p>キャベツ きゅうり フロッコリー コーン たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ</p>	14	664 kcal 1.7 g	15	688 kcal 2.8 g	16	619 kcal 2.2 g	17	580 kcal 1.5 g	18	572 kcal 2.0 g	<p>きりぼしだいこんの 焼きそばふう</p> <p>からあげ</p> <p>ごはん キャベツの みそしる</p> <p>とりにく ベーコン かつおぶし あおのり とうふ みそ だいず</p> <p>こめ かたくりこ あぶら</p> <p>きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし キャベツ たまねぎ こまつな</p>	<p>フロッコリーの ごまあえ</p> <p>にくだんごもちごめづつみ</p> <p>ぶたにくとはくさいの こもくじる</p> <p>ゆでうどん</p> <p>ぶたにく なると</p> <p>ゆでうどん こめ かたくりこ さとう ごま</p> <p>ねぎ にんじん もやし きゅうり フロッコリー コーン はくさい しいたけ チンゲンサイ きぬさや</p>	<p>れんこんのカレーいため</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>なっとう ベーコン ぶたにく とうふ みそ</p> <p>こめ ごま あぶら さとう じゃがいも</p> <p>のさわな たくあん だいこん にんじん れんこん さやいんげん ごぼう ねぎ</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>ほっけのこうじやき</p> <p>ごはん あさりの みそしる</p> <p>ほっけ ハム あさり みそ だいず</p> <p>こめ じゃがいも マヨネーズ</p> <p>にんじん きゅうり コーン だいこん えのきたけ こまつな</p>	<p>かぶのゆかりあえ</p> <p>ぶたごぼういため</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>ぶたにく とうふ たまご</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ</p> <p>にんじん ごぼう かぶ きゅうり キャベツ ゆかり えのきたけ チンゲンサイ ねぎ</p>	21	634 kcal 1.8 g	22	627 kcal 1.8 g	23	勤労感謝の日	24	597 kcal 2.0 g	25	608 kcal 1.9 g	<p>和食の日こん立</p> <p>じゃがいものそぼろいため</p> <p>さけのてりやき</p> <p>ごはん うちまめの みそしる</p> <p>さけ ぶたにく とうふ だいず みそ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>にんじん きぬさや ぶなしめじ だいこん ほうれんそう ねぎ</p>	<p>だいずのいそに</p> <p>かぼちゃオムレツ</p> <p>ごはん マージャン どうふ</p> <p>たまご だいず とりにく のり ぶたにく なまあげ みそ</p> <p>こめ こんにゃく さとう あぶら かたくりこ</p> <p>かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ ねぎ にら</p>		<p>あおのりポテト</p> <p>がんものにつけ</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん ぶゆやさいの みそしる</p> <p>がんもどき あおのり とりにく みそ</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら ごま</p> <p>えだまめ たまねぎ だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ</p>	<p>あますあえ</p> <p>ししゃものりてんぷら</p> <p>ひとり2はん</p> <p>ごはん ゆきみじる</p> <p>ししゃも あおのり</p> <p>こめ こむぎこ あぶら さとう しらたまもち ふ</p> <p>もやし キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん たけのこ きぬさや ねぎ</p>	28	568 kcal 1.9 g	29	694 kcal 2.4 g	30	695 kcal 1.6 g	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>おもに副菜</p> <p>おもに主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物・煮物</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>		<p>わかめサラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん やいろなの みそしる</p> <p>ぶたにく わかめ とうふ みそ だいず</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>にら はくさい にら もやし きゅうり コーン にんじん ぶなしめじ やいろな ねぎ</p>	<p>パンパンジーサラダ</p> <p>とちおのあぶらあげ</p> <p>わふうじる</p> <p>おおむぎめん</p> <p>あぶらあげ とりにく ぶたにく</p> <p>ゆでうどん さとう ごま</p> <p>きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>いそマヨネーズあえ</p> <p>まめみそ</p> <p>ごはん とりにくと さつまいものうまに</p> <p>だいず みそ かつおぶし のり とりにく あぶらあげ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p>		
7	振替休日	8	593 kcal 1.9 g	9	596 kcal 2.4 g	10	591 kcal 2.6 g	11	681 kcal 2.3 g																																																									
		<p>おかかあえ さばのみそに</p> <p>ごはん きのこじる</p> <p>さば みそ かつおぶし あぶらあげ</p> <p>こめ さとう</p> <p>こんにゃく しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ ねぎ</p>	<p>コールスローサラダ</p> <p>さけの クリームに</p> <p>ココアあげパン</p> <p>さけ とうにゅう</p> <p>コッパン あぶら ココア さとう あぶら じゃがいも こめこ</p> <p>キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ ぶなしめじ グリンピース</p>	<p>こんさいの マヨネーズあえ</p> <p>まいたけ ごはん とうふの みそしる</p> <p>ぶたにく ツナ とうふ みそ あぶらあげ わかめ だいず</p> <p>ごはん あぶら さとう マヨネーズ</p> <p>まいたけ にんじん きぬさや れんこん ごぼう きゅうり コーン だいこん ねぎ</p>	<p>さつまいものムース</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>ハヤシライス (むぎごはん)</p> <p>ぶたにく だいず</p> <p>こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さつまいものムース</p> <p>キャベツ きゅうり フロッコリー コーン たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ</p>	14	664 kcal 1.7 g	15	688 kcal 2.8 g	16	619 kcal 2.2 g	17	580 kcal 1.5 g	18	572 kcal 2.0 g	<p>きりぼしだいこんの 焼きそばふう</p> <p>からあげ</p> <p>ごはん キャベツの みそしる</p> <p>とりにく ベーコン かつおぶし あおのり とうふ みそ だいず</p> <p>こめ かたくりこ あぶら</p> <p>きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし キャベツ たまねぎ こまつな</p>	<p>フロッコリーの ごまあえ</p> <p>にくだんごもちごめづつみ</p> <p>ぶたにくとはくさいの こもくじる</p> <p>ゆでうどん</p> <p>ぶたにく なると</p> <p>ゆでうどん こめ かたくりこ さとう ごま</p> <p>ねぎ にんじん もやし きゅうり フロッコリー コーン はくさい しいたけ チンゲンサイ きぬさや</p>	<p>れんこんのカレーいため</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>なっとう ベーコン ぶたにく とうふ みそ</p> <p>こめ ごま あぶら さとう じゃがいも</p> <p>のさわな たくあん だいこん にんじん れんこん さやいんげん ごぼう ねぎ</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>ほっけのこうじやき</p> <p>ごはん あさりの みそしる</p> <p>ほっけ ハム あさり みそ だいず</p> <p>こめ じゃがいも マヨネーズ</p> <p>にんじん きゅうり コーン だいこん えのきたけ こまつな</p>	<p>かぶのゆかりあえ</p> <p>ぶたごぼういため</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>ぶたにく とうふ たまご</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ</p> <p>にんじん ごぼう かぶ きゅうり キャベツ ゆかり えのきたけ チンゲンサイ ねぎ</p>	21	634 kcal 1.8 g	22	627 kcal 1.8 g	23	勤労感謝の日	24	597 kcal 2.0 g	25	608 kcal 1.9 g	<p>和食の日こん立</p> <p>じゃがいものそぼろいため</p> <p>さけのてりやき</p> <p>ごはん うちまめの みそしる</p> <p>さけ ぶたにく とうふ だいず みそ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>にんじん きぬさや ぶなしめじ だいこん ほうれんそう ねぎ</p>	<p>だいずのいそに</p> <p>かぼちゃオムレツ</p> <p>ごはん マージャン どうふ</p> <p>たまご だいず とりにく のり ぶたにく なまあげ みそ</p> <p>こめ こんにゃく さとう あぶら かたくりこ</p> <p>かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ ねぎ にら</p>		<p>あおのりポテト</p> <p>がんものにつけ</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん ぶゆやさいの みそしる</p> <p>がんもどき あおのり とりにく みそ</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら ごま</p> <p>えだまめ たまねぎ だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ</p>	<p>あますあえ</p> <p>ししゃものりてんぷら</p> <p>ひとり2はん</p> <p>ごはん ゆきみじる</p> <p>ししゃも あおのり</p> <p>こめ こむぎこ あぶら さとう しらたまもち ふ</p> <p>もやし キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん たけのこ きぬさや ねぎ</p>	28	568 kcal 1.9 g	29	694 kcal 2.4 g	30	695 kcal 1.6 g	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>おもに副菜</p> <p>おもに主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物・煮物</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>		<p>わかめサラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん やいろなの みそしる</p> <p>ぶたにく わかめ とうふ みそ だいず</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>にら はくさい にら もやし きゅうり コーン にんじん ぶなしめじ やいろな ねぎ</p>	<p>パンパンジーサラダ</p> <p>とちおのあぶらあげ</p> <p>わふうじる</p> <p>おおむぎめん</p> <p>あぶらあげ とりにく ぶたにく</p> <p>ゆでうどん さとう ごま</p> <p>きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>いそマヨネーズあえ</p> <p>まめみそ</p> <p>ごはん とりにくと さつまいものうまに</p> <p>だいず みそ かつおぶし のり とりにく あぶらあげ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p>																		
14	664 kcal 1.7 g	15	688 kcal 2.8 g	16	619 kcal 2.2 g	17	580 kcal 1.5 g	18	572 kcal 2.0 g																																																									
<p>きりぼしだいこんの 焼きそばふう</p> <p>からあげ</p> <p>ごはん キャベツの みそしる</p> <p>とりにく ベーコン かつおぶし あおのり とうふ みそ だいず</p> <p>こめ かたくりこ あぶら</p> <p>きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし キャベツ たまねぎ こまつな</p>	<p>フロッコリーの ごまあえ</p> <p>にくだんごもちごめづつみ</p> <p>ぶたにくとはくさいの こもくじる</p> <p>ゆでうどん</p> <p>ぶたにく なると</p> <p>ゆでうどん こめ かたくりこ さとう ごま</p> <p>ねぎ にんじん もやし きゅうり フロッコリー コーン はくさい しいたけ チンゲンサイ きぬさや</p>	<p>れんこんのカレーいため</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>なっとう ベーコン ぶたにく とうふ みそ</p> <p>こめ ごま あぶら さとう じゃがいも</p> <p>のさわな たくあん だいこん にんじん れんこん さやいんげん ごぼう ねぎ</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>ほっけのこうじやき</p> <p>ごはん あさりの みそしる</p> <p>ほっけ ハム あさり みそ だいず</p> <p>こめ じゃがいも マヨネーズ</p> <p>にんじん きゅうり コーン だいこん えのきたけ こまつな</p>	<p>かぶのゆかりあえ</p> <p>ぶたごぼういため</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>ぶたにく とうふ たまご</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ</p> <p>にんじん ごぼう かぶ きゅうり キャベツ ゆかり えのきたけ チンゲンサイ ねぎ</p>	21	634 kcal 1.8 g	22	627 kcal 1.8 g	23	勤労感謝の日	24	597 kcal 2.0 g	25	608 kcal 1.9 g	<p>和食の日こん立</p> <p>じゃがいものそぼろいため</p> <p>さけのてりやき</p> <p>ごはん うちまめの みそしる</p> <p>さけ ぶたにく とうふ だいず みそ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>にんじん きぬさや ぶなしめじ だいこん ほうれんそう ねぎ</p>	<p>だいずのいそに</p> <p>かぼちゃオムレツ</p> <p>ごはん マージャン どうふ</p> <p>たまご だいず とりにく のり ぶたにく なまあげ みそ</p> <p>こめ こんにゃく さとう あぶら かたくりこ</p> <p>かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ ねぎ にら</p>		<p>あおのりポテト</p> <p>がんものにつけ</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん ぶゆやさいの みそしる</p> <p>がんもどき あおのり とりにく みそ</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら ごま</p> <p>えだまめ たまねぎ だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ</p>	<p>あますあえ</p> <p>ししゃものりてんぷら</p> <p>ひとり2はん</p> <p>ごはん ゆきみじる</p> <p>ししゃも あおのり</p> <p>こめ こむぎこ あぶら さとう しらたまもち ふ</p> <p>もやし キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん たけのこ きぬさや ねぎ</p>	28	568 kcal 1.9 g	29	694 kcal 2.4 g	30	695 kcal 1.6 g	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>おもに副菜</p> <p>おもに主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物・煮物</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>		<p>わかめサラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん やいろなの みそしる</p> <p>ぶたにく わかめ とうふ みそ だいず</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>にら はくさい にら もやし きゅうり コーン にんじん ぶなしめじ やいろな ねぎ</p>	<p>パンパンジーサラダ</p> <p>とちおのあぶらあげ</p> <p>わふうじる</p> <p>おおむぎめん</p> <p>あぶらあげ とりにく ぶたにく</p> <p>ゆでうどん さとう ごま</p> <p>きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>いそマヨネーズあえ</p> <p>まめみそ</p> <p>ごはん とりにくと さつまいものうまに</p> <p>だいず みそ かつおぶし のり とりにく あぶらあげ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p>																																		
21	634 kcal 1.8 g	22	627 kcal 1.8 g	23	勤労感謝の日	24	597 kcal 2.0 g	25	608 kcal 1.9 g																																																									
<p>和食の日こん立</p> <p>じゃがいものそぼろいため</p> <p>さけのてりやき</p> <p>ごはん うちまめの みそしる</p> <p>さけ ぶたにく とうふ だいず みそ</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>にんじん きぬさや ぶなしめじ だいこん ほうれんそう ねぎ</p>	<p>だいずのいそに</p> <p>かぼちゃオムレツ</p> <p>ごはん マージャン どうふ</p> <p>たまご だいず とりにく のり ぶたにく なまあげ みそ</p> <p>こめ こんにゃく さとう あぶら かたくりこ</p> <p>かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ ねぎ にら</p>		<p>あおのりポテト</p> <p>がんものにつけ</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん ぶゆやさいの みそしる</p> <p>がんもどき あおのり とりにく みそ</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら ごま</p> <p>えだまめ たまねぎ だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ</p>	<p>あますあえ</p> <p>ししゃものりてんぷら</p> <p>ひとり2はん</p> <p>ごはん ゆきみじる</p> <p>ししゃも あおのり</p> <p>こめ こむぎこ あぶら さとう しらたまもち ふ</p> <p>もやし キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん たけのこ きぬさや ねぎ</p>	28	568 kcal 1.9 g	29	694 kcal 2.4 g	30	695 kcal 1.6 g	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>おもに副菜</p> <p>おもに主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物・煮物</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>		<p>わかめサラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん やいろなの みそしる</p> <p>ぶたにく わかめ とうふ みそ だいず</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>にら はくさい にら もやし きゅうり コーン にんじん ぶなしめじ やいろな ねぎ</p>	<p>パンパンジーサラダ</p> <p>とちおのあぶらあげ</p> <p>わふうじる</p> <p>おおむぎめん</p> <p>あぶらあげ とりにく ぶたにく</p> <p>ゆでうどん さとう ごま</p> <p>きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>いそマヨネーズあえ</p> <p>まめみそ</p> <p>ごはん とりにくと さつまいものうまに</p> <p>だいず みそ かつおぶし のり とりにく あぶらあげ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p>																																																	
28	568 kcal 1.9 g	29	694 kcal 2.4 g	30	695 kcal 1.6 g	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>おもに副菜</p> <p>おもに主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物・煮物</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>																																																										
<p>わかめサラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん やいろなの みそしる</p> <p>ぶたにく わかめ とうふ みそ だいず</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>にら はくさい にら もやし きゅうり コーン にんじん ぶなしめじ やいろな ねぎ</p>	<p>パンパンジーサラダ</p> <p>とちおのあぶらあげ</p> <p>わふうじる</p> <p>おおむぎめん</p> <p>あぶらあげ とりにく ぶたにく</p> <p>ゆでうどん さとう ごま</p> <p>きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>いそマヨネーズあえ</p> <p>まめみそ</p> <p>ごはん とりにくと さつまいものうまに</p> <p>だいず みそ かつおぶし のり とりにく あぶらあげ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん</p>																																																																

※都合により献立は変更になる場合があります。牛乳は、赤の食品です。