



11月 給食予定献立表



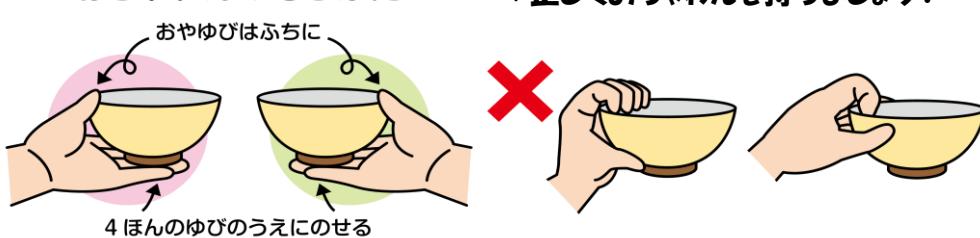
日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I社ギー- たんぱく質
4 火	○	パエリア	カラフルマリネ ようふうたまごスープ	とり肉、むきえび、いか、あさり水 煮、牛乳、ベーコン、とうふ、たまご	米、バター、オリーブ油、砂糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、トマト、グリン ピース、もやし、赤ピーマン、キャ ベツ、パセリ	554 kcal 22.2 g
5 水	○	やさいラーメン	さいころサラダ かき	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、油、じゃが いも、さつまいも、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、たけのこ、干ししいたけ、 はくさい、ピーマン、もやし、きゅ うり、ホールコーン、柿	540 kcal 22.1 g
6 木	○	わかめごはん 	おでん ごまズあえ ももゼリー	炊きこみわかめ、牛乳、さつま揚 げ、いわしつみれ、結びこんぶ、が んもどき、粉寒天	米、ちくわふ、じゃがいも、こん にゃく、砂糖、白すりごま	だいこん、もやし、にんじん、こま つな、ネクターピーチ	579 kcal 21.9 g
7 金	○	こんぶごはん* 	めひかりのからあげ* おとうふのみぞ汁 きなこまめ*	とり肉、刻み昆布、牛乳、めひか り、油揚げ、とうふ、赤みそ、白み そ、きな粉	米、油、こんにゃく、砂糖、でんぶ ん、薄力粉、じゃがいも	しょうが、にんじん、干ししいた け、さやいんげん、こまつな、たま ねぎ	583 kcal 26.7 g
10 月	○	セサミトースト	ポークピーンズ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、大豆	食パン、バター、砂糖、練りごま、 白すりごま、白いりごま、油、じゃ がいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、パセ リ、トマト	693 kcal 27.8 g
11 火	○	ごはん	さけのしおやき ほっかいどうコーンサラダ いもだんごじる*	牛乳、鮭、とり肉、赤みそ、白みそ	米、油、砂糖、じゃがいも、でんぶ ん	キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、たまねぎ、だいこ ん、ごぼう、ねぎ、こまつな	571 kcal 26.6 g
12 水	○	カレーうどん	さつまいものシュガースティック りんご	豚肉、油揚げ、牛乳	冷凍うどん、油、砂糖、さつまい も、でんぶん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ぶな しめじ、はくさい、長ねぎ、りんご	572 kcal 18.3 g
13 木	○	ごはん	にくどうふ やさいのおひたし	牛乳、ぶた肉、かつお節、とうふ	米、油、砂糖、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ぶなし めじ、こまつな、キャベツ、もやし	547 kcal 25.7 g
14 金	○	タコライス*	もずくスープ ごくとうバナナケーキ*	とり肉、大豆、牛乳、もずく、とう ふ、豆乳	米、米粒麦、油、薄力粉、黒砂糖、 はちみつ、バター	にんにく、たまねぎ、セロリ、トマ ト、キャベツ、にんじん、ねぎ、水 菜、バナナ	645 kcal 22.4 g
17 月	○	えだまめごはん	からしやき* おかかあえ みかん	牛乳、豚肉、とうふ、粉かつお	米、米粒麦、ラード、こんにゃく、 砂糖	えだまめ、ににく、しょうが、に んじん、たまねぎ、ねぎ、はくさ い、もやし、こまつな、みかん	599 kcal 25.4 g
ねんせい しゃかいかけんがく にち か きゅうしょく 5年生 は、社会科見学のため 18日(火) 給食なし							

18 火	○	かいせんちゅうかどん	はるさめサラダ サイダーフルーツポンチ	とり肉、いか、牛乳	米、米粒麦、油、でんぶん、ごま 油、緑豆はるさめ、砂糖	しょうが、ににく、たまねぎ、に んじん、たけのこ、干ししいたけ、 はくさい、チングン菜、もやし、 きゅうり、ホールコーン、もも缶 詰、パイン缶詰	571 kcal 20.8 g
19 水	○	ココアあげパン	ボトフ キャベツサラダ	牛乳、ぶた肉、ウィンナー	コッペパン、油、砂糖、じゃがい も、ごま油	セロリ、ににく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリンピース、かぶ、キャベツ、も やし、ホールコーン	585 kcal 22.0 g
20 木	○	ごはん	さばのさいきょうやき わふうサラダ のっぺいじる	牛乳、さば、みそ、とり肉、生揚げ	米、油、砂糖、こんにゃく、さとい も、でんぶん	キャベツ、にんじん、きゅうり、も やし、だいこん、ねぎ	555 kcal 26.4 g
21 金	○	ほうとう*	ごまドレサラダ りんご	とり肉、油揚げ、みそ、牛乳	冷凍ほうとう、油、ごま油、砂糖、 白すりごま	かぼちゃ、はくさい、だいこん、に んじん、ねぎ、干ししいたけ、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン、た まねぎ、ににく、りんご	539 kcal 21.9 g
25 火	○	ごはん	ししゃものなんばんやき やさいのみそに みかん	牛乳、ししゃも、とり肉、赤みそ	米、砂糖、油、こんにゃく、じゃが いも	ねぎ、しょうが、ににく、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、 干ししいたけ、かぶ、みかん	615 kcal 24.7 g
26 水	○	きなこトースト	さけとマカロニのクリームスープ ゆめオレンジ	きな粉、牛乳、とり肉、生鮭、調理 用牛乳、豆乳	食パン、バター、はちみつ、油、 じゃがいも、薄力粉、ABCマカロ ニ	ににく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、パセリ、夢オレンジ	600 kcal 27.5 g
27 木	○	ごはん	かぼちゃコロッケ ごまあえ わかめのみぞ汁	牛乳、とり肉、とうふ、赤みそ、白 みそ、わかめ	米、油、乾燥マッシュボテト、薄力 粉、パン粉、砂糖、白すりごま	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こ まつな、もやし、キャベツ、えのき たけ、ねぎ	647 kcal 22.3 g
28 金	○	あきやさいカレーライス	かいそうサラダ おかしなめだまやき	とり肉、牛乳、海そう、調理用牛 乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、さつまいも、 小麦粉、砂糖、はちみつ、ごま油	ににく、しょうが、セロリ、たま ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 れんこん、ぶなしめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、もも缶詰	755 kcal 22.9 g

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

おちゃわんのもちかた

*正しくおちゃわんを持ちましょう！



11月23日(日)は、

おもてなし感謝の日

