

11がつこんだてひょう

日	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	エネルギー	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
				たんぱくしつ	血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1火	ちゃんこうどん	○	かみかみサラダ ミルクかりんとう	613 25.5	とりにく あぶらあげ ちくわ いか	ぎゅうにゆう スキムミルク	うどん さとう さつまいも	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	だいこん はくさい ながねぎ ほししいたけ キャベツ ごぼう
2水	チョコチップパン	○	スパニッシュオムレツ マッシュポテト はくさいスープ みかん	573 24.7	たまご だいず ベーコン いんげんビュレ ウインナー	ぎゅうにゆう サラダチーズ	チョコチップパン じゃがいも	あぶら バター	ピーマン パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ コーン はくさい みかん
4金	せきはん <small>野菜の日給食</small>	○	★わふうれんこんハンバーグ ごまなます すましじる	614 26.8	ささげ ぶたひきにく とりひきにく たまご とうふ あらはんぺん	ぎゅうにゆう わかめ	もちごめ こめ パンこ さとう でんぷん	ごま あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ れんこん にんにく しょうが だいこん コーン もやし ながねぎ えのきたけ
7月	セサミトースト	○	とりにくとやさいのトマトに オニオンドレッシングサラダ みかん	557 22.4	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゆう こなチーズ	しよくパン さとう はちみつ じゃがいも	ごま ねりごま バター あぶら	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ キャベツ エリンギ コーン みかん
8火	ふきよせごはん	○	こざかなのこうみあげ おひたし とうにゆうみそしる	566 26.5	とりにく えび みそ なまあげ めひかり とうにゆう	ぎゅうにゆう	こめ さつまいも でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな	ぶなしめじ グリーンピース しょうが はくさい だいこん たまねぎ
9水	ごはん いそふりかけ <small>お誕生日給食</small>	○	ちくぜんに ごまあえ	651 23.5	けずりぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゆう あおのり ひじき こなかてん	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	にんじん ごまつな	れんこん ごぼう ほししいたけ グリーンピース もやし キャベツ りんごジュース
10木	えびのクリーム スパゲッティ	○	みそドレッシングサラダ りんご	568 23.8	えび ベーコン みそ	ぎゅうにゆう こなチーズ	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま	ごまつな にんじん	たまねぎ りんご
11金	ごはん	○	さかなのにんにくやき きりほしだいこんのもの かきたまじる	626 29.1	さば あぶらあげ こうやどうふ とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん さいいんげん	にんにく きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ ながねぎ
14月	フレンチトースト	○	あきやさいのクリームに コールスローサラダ	608 22.7	たまご とりにく いんげんまめ とうにゆう	ぎゅうにゆう なまクリーム	しよくパン さとう じゃがいも さつまいも こむぎこ	バター あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン
15火	しょうゆラーメン <small>小松菜給食</small>	○	ごまつなのジャンボあげぎょうざ みかん	598 24.5	ぶたにく うずらたまご ぶたひきにく	ぎゅうにゆう	ちゅうかめん でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	ごまつな	ながねぎ もやし コーン キャベツ しょうが にんにく みかん
16水	ごはん	○	さかなのごましょうゆやき はくさいのあえもの とんじる	597 28.4	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま ねりごま ごまあぶら あぶら	ごまつな にんじん	しょうが にんにく ながねぎ はくさい ごぼう だいこん えのきたけ
17木	ハヤシライス	○	じゃがいもいりサラダ	634 23.1	ぶたにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
18金	ツナごはん	○	ししゃものいそべあげ レモンあえ にらたまじる	560 25.4	ツナ たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゆう ししゃも あおのり	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	にんじん ごまつな にら	もやし レモン たまねぎ
21月	ごはん	○	ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ	570 23.6	ぶたにく レバー みそ なまあげ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく もやし
22火	カレーうどん	○	ナッツサラダ バイクドチーズケーキ	617 24.9	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゆう クリームチーズ なまクリーム	うどん でんぷん さとう こむぎこ	あぶら アーモンド くるみ バター	にんじん ごまつな	たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン
24木	ごはん	○	さかなのたつたあげ おかかあえ いなかじる	637 27.2	さば こなかつお なまあげ みそ	ぎゅうにゆう	こめ でんぷん さつまいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ ながねぎ
25金	チリビーンズドック	○	クリームスープ みかん	560 26.9	ぶたひきにく レバー だいず とりにく いんげんまめ とうにゆう	ぎゅうにゆう ピザチーズ	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん ピーマン かぶのは	たまねぎ にんにく ぶなしめじ キャベツ かぶ みかん
28月	ごはん	○	いかのみそやき わかめのあえもの じゃがもちスープ	558 26.7	いか みそ たまご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	にんじん ごまつな	しょうが ながねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ
29火	プルコギどん	○	とうふとたまごのスープ りんご	608 24.1	ぶたにく レバー とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく ほししいたけ
30水	ミルクパン <small>セレクト給食</small>	○	★タルタルチキン ☆てりやきチキン ポイルキャベツ ポトフ	582 30.4	とりにく たまご ぶたにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゆう	ミルクパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ はくさい

★4日は野菜の日給食です。今月は「れんこん」です。

※学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります。