

献立について

○11月 4日(金) じょうぶな歯とあごをつくるためのカミカミ献立です。  
○11月15日(火) 米粉パンの日(2回目)です。

○11月22日(火) 給食室からおすすめの本は「おおきなかぶ」お楽しみ献立です。  
○11月29日(火) 11月生まれのお誕生お祝い献立です。

日曜	献立名		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	あか	みどり	きいろ	調味料
	主食 牛乳	副食		血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力になるもの	
1 (火)	しょくパン (いちごジャム) ぎゅうにゅう	マカロニのカレーに ごぼうとツナのサラダ かき	643 23.6 19.2	ぎゅうにゅう とりこく ツナフレーク	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ごぼう グリンピース かき	しょくパン さとう じゃがいも あぶら いちごジャム マカロニ	カレー ソース しお マヨネーズ こしょう ワイン りんごす
2 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりこくとまめのごまみそあえ ひじきいりおひたし なめこじる	672 29.4 22.2	ぎゅうにゅう とりこく ひじき とうふ みそ ミックスビーンズ	にんじん こまつな キャベツ もやし しょうが なめこ コーンホール だいこん ねぎ	むぎごはん(あさかまい) あぶら しろうごま かたくりこ さとう	しょうゆ さけ にぼしだし みりん しお
4 (金)	<カミカミこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ちゅうかサラダ こざかなのつくだに	632 29.1 16.1	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かえりこぼし	たまねぎ じゃがいも にんじん きいろピーマン キャベツ もやし さやいんげん	むぎごはん(あさかまい) こんにやく あぶら しろうごま さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ みりん しお りんごす さけ わふうだし
7 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	かにしゅうまい ツナあえ かきたまじる	639 28.5 21.2	ぎゅうにゅう たまご とうふ ツナ わかめ かにしゅうまい(か に・たまご・とりこく・だいず・こむぎ)	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ほうれんそう	むぎごはん(あさかまい) あぶら さとう かたくりこ	しお す わふうだし しょうゆ
8 (火)	☆ おべんとうの日です。わすれずにもってきましょう。☆						
9 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ こまつなごまあえ けんちんじる	664 21.3 25.2	ぎゅうにゅう とうふ みそ メンチカツ(とりこく・だいず・こむぎ)	こまつな にんじん もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	むぎごはん(あさかまい) あぶら さとう こんにやく	しょうゆ さけ にぼしだし ソース
10 (木)	みそラーメン ぎゅうにゅう	ほうれんそうともやしのナムル りんご	667 28.2 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん はくさい いら きくらげ しょうが にんにく ほうれんそう あかピーマン ねぎ もやし りんご	ちゅうかめん さとう あぶら	しょうゆ す しお みそラーメンスープ さけ
11 (金)	☆ マイべんとうの日です。おべんとう作りに参加しましょう。☆						
14 (月)	ひじきごはん ぎゅうにゅう	にくだんご とさづけ えのきのすましじる	644 26.9 19.2	ぎゅうにゅう とうふ ひじき あぶらあ げ とりこく かつおぶし にくだんご (ぶたにく・こむぎ・だいず・ごま)	ほししいたけ グリンピース ごぼう にんじん キャベツ だいこん ねぎ えのきだけ こまつな しょうが	ごはん(あさかまい) さとう あぶら しおごま	しょうゆ みりん さけ わふうだし しろだし しお
15 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのケチャップに ブロッコリーサラダ ヨーグルト りんごジャム	638 27.1 21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーンホール キャベツ にんにく パセリ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも りんごジャム	トマトケチャップ ソース トマトピューレ ワイン しお こしょう りんごす
16 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりこくのレモンじょうゆかけ はくさいのこんぶあえ こまつなとだいこんのみそしる	623 27.7 17.2	ぎゅうにゅう とりさきみ しおこんぶ みそ	レモン はくさい キャベツ こまつな だいこん にんじん	むぎごはん(あさかまい) じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しお にぼしだし
17 (木)	パインパン ぎゅうにゅう	ちゅうかすいとん カミカミサラダ みかん	621 22.8 16.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし あかピーマン みかん	パインパン(ドライパイン) はくりきこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろうごま	さけ しょうゆ ちゅうかスープストック りんごす しお
18 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	さけのみそふうみやき あおなのからしあえ あぶらあげとわかめのみそしる	641 28.1 20.2	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	むぎごはん(あさかまい) さとう じゃがいも しろうごま	しょうゆ さけ にぼしだし こなからし
21 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	すきやきに やさいのごまふうみあえ まめみそ	667 29.1 20.1	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ だいず やきふ	にんじん ねぎ はくさい えのきだけ こまつな キャベツ コーンホール きいろピーマン	むぎごはん(あさかまい) あぶら しろうごま さとう こんにやく ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし しお
22 (火)	給食からおすすめの本 パンズパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソース フレンチサラダ おおきなかぶのスープ	617 29.0 20.2	ぎゅうにゅう とりこく かまぼこ ハンバーグ(ぶたにく・ とりこく・だいず)	たまねぎ あおピーマン キャベツ かぶ にんじん はくさい	パンズパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら	トマトケチャップ ワイン こしょう ソース す ちゅうかスープストック
24 (木)	ごもくうどん ぎゅうにゅう	にくパオズ ほうれんそうのおひたし	645 29.4 17.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこく ナルト パオズ(ぶたにく・ こむぎ・だいず・ごま)	ごぼう ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし	ソフトめん さとう	しょうゆ さけ かつおだし しお わふうだし みりん
25 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	まめとひきにくのカレー チーズサラダ りんご	709 25.2 22.2	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず カットチーズ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にんにく コーンホール りんご	むぎごはん(あさかまい) あぶら さとう じゃがいも	カレールー こしょう ワイン りんごす ソース トマトケチャップ
28 (月)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	いかのてんぷら はくさいのあさづけ きのこのすましじる	673 20.6 26.2	ぎゅうにゅう とうふ いかのてんぷら(いか・たまご・だいず・こ むぎ)	はくさい にんじん キャベツ ねぎ ぶなしめじ こまつな しょうが えのきだけ	ごはん(あさかまい) さつまいも しろごま あぶら	しょうゆ しろだし わふうだし しお
29 (火)	<お誕生お祝い献立> コッペパン ぎゅうにゅう	カリフラワーのクリームに グリーンサラダ デザート だいずチョコ	656 23.6 21.2	ぎゅうにゅう とりこく	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ あおピーマン マッシュルーム ほうれんそう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも だいずチョコ(だい ず) ももゼリー	ベジタブルソース しお こしょう りんごす
30 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	なっとう ちくさあえ とんじる	676 28.7 21.1	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きいろピーマン にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	むぎごはん(あさかまい) じゃがいもこんにやく マロニー さとう あぶら しろうごま	しょうゆ さけ みりん す にぼしだし

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	kcal	g	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg
月平均栄養摂取量	651	26.5	28	2.3	390	3.0	193	0.50	0.43	24
文部科学省基準栄養量	640	24.0	25~30	2.3以下	350	3.0	173	0.40	0.40	22

★ 諸事情により、献立内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。 ★ 野菜はすべて加熱処理しています。 ★ 食材は安全が確認されている産地のものを使用しています。