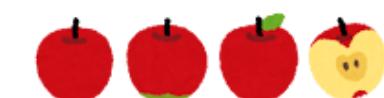


11がつのよていこんだてひょう



日曜	こんだてめい	おもなざいりようと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年	
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	小学校	中学校		
		ちくにくほねは 血や肉、骨や歯の もとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
4 火	むぎごはん ぶたどんのぐ ごまあえ おくずかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、ふ、うめん、でんぶん	543 26.3 15.2 2.1	709 32.9 17.5 2.7	高等部 中2	
5 水	ごもくうどん だいがくいも マカロニサラダ バナナ	とりにく、なると、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ハム	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、バナナ	うどん、さつまいも、あぶら、さとう、ごま、マカロニ、マヨネーズ	598 19.7 20.3 2.9	742 23.7 24.2 3.6		
6 木	ごはん たらのなんばんづけ だいこんのそぼろに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	ねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、はくさい、えのきたけ	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう	557 26.3 19.5 2.2	726 32.4 23.3 3.0	小6	
7 金	むぎごはん ハヤシライス グリーンサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、ブロッコリー、キャベツ、どうもろこし、はくさい、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも	544 21.5 17.7 2.2	708 26.7 21.0 2.6	小6	
10 月	さつまいもごはん とりてん わかめとやさしいのサラダ とんじる	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、ツナ、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、もちごめ、さつまいも、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら、ごま、さとう、さといも	562 29.5 17.8 2.4	745 36.8 21.0 3.2		
11 火	ごはん あじのかレーしょうゆやき ひじきのいりに はっとじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、あじ、ひじき、さつまあげ、だいす、とりにく	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、こむぎこ	563 26.6 13.0 2.3	717 32.2 14.4 2.8		
12 水	ミルクパン ささみフライ ソース コールスローサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、かぶ、たまねぎ、はくさい	パン、あぶら	580 22.6 23.9 2.9	741 26.9 30.0 3.7		
13 木	ごはん てづくりコロッケ ソース ビーフンソテー もやしじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいすもやし、ピーマン、にんじん、もやし、ねぎ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、ビーフン、ごま、ごまあぶら	586 23.0 19.2 1.9	765 28.7 22.9 2.7		
14 金	わかめごはん ギョーザ(2こ・3こ) ちゅうかサラダ キムチとてづくりにくだんごのスープ	わかめ、ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、みそ	もやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、はくさい	ごはん、ごま、ごまあぶら、さとう、でんぶん	522 21.7 16.4 2.5	700 27.4 19.6 3.3		
17 月	ごはん ぶたにくとやさしいのケチャップいため いもいもごまサラダ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん	ごはん、ごまあぶら、さとう、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	561 27.2 17.3 2.1	731 33.7 20.5 2.8		
18 火	ごはん あかうおのかレーたつたあげ れんこんとごぼうのみそいため ひきなじる りんご	ぎゅうにゅう、あかうお、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ	にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ごま	579 27.4 19.7 1.9	749 33.7 23.4 2.5		
19 水	きのことベーコンのスパゲティ あおのりポテト かぶのスープ みかん	ベーコン、ぎゅうにゅう、あおのり、ウインナー	たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、エリンギ、バジル、こまつな、かぶ、にんじん、セロリー、みかん	スパゲティ、あぶら、じゃがいも	574 19.9 25.3 2.0	731 25.0 30.8 2.7	中3	
20 木	むぎごはん にしょくどん(にくそぼろ・たまご) こまつなとメンマのあえもの ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく	こまつな、もやし、メンマ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ワンタン	549 25.6 22.2 2.1	717 31.9 26.7 3.0	中1、2	
21 金	ごはん やわらかチキンカツ ソース ぶたキムチいため みそやさしいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	528 22.1 16.5 2.3	703 27.8 20.1 3.0		
25 火	ごはん さばのしおやき きざみこんぶのにもの すまじる てづくりみずようかん	和食の日給食	ぎゅうにゅう、さば、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、なると、かんてん、あんこ	にんじん、しいたけ、だいすもやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ふ	540 28.5 13.9 2.3	706 34.9 15.8 2.9	
26 水	しょくパン ブルーベリージャム てづくりハンバーグ ソース ポテトサラダ ミネストローネ みかんゼリー	小3 お誕生日給食	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ハム、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、セロリー、トマト	パン、パンこ、でんぶん、さとう、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	666 25.5 26.0 2.8	832 31.5 31.8 3.6	
27 木	ごはん とりにくのしおからあげ きりぼしだいこんのいりに さつまじる	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう、でんぶん、あぶら、さつまいも	571 27.5 17.4 1.9	745 33.7 20.5 2.6		
28 金	むぎごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、こまつな	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんぶん	544 22.9 18.2 2.2	708 28.8 21.3 2.5		

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

- 11月25日(火):和食の日給食
- 11月26日(水):小3リクエスト給食
お誕生日給食

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

クラス名が書いてある日は、
リクエスト給食の日です!
おたのしみに♪

【給食目標】好き嫌いしないでなんでも食べよう

【栄養目標】病気に負けない食事をしよう(緑の食品)

