

11月給食だより

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での動き			カロリー			
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
1	金	ごはん さばの塩焼 小松菜のごまあえ 高野豆腐の卵とし みかん缶 ふりかけ(たらこ)	さば 凍り豆腐・卵 ふりかけ(卵)	○	小松菜・ごま昆布 玉ねぎ・人参・グリーンピース みかん缶	○	米 砂糖	574	629	708
2	土	キーマカレー ももゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉	○	玉ねぎ・人参	○	油・米 ももゼリー	529	592	673
5	火	ごはん 鶏とさつまいもの甘辛あえ キャベツと小松菜の中華あえ こんにゃく田楽	鶏肉 みそ	○	小松菜・キャベツ・人参	○	米 さつまい芋・でん粉・油・砂糖 ごま油・白ごま こんにゃく	534	592	704
6	水	食パン いちごジャム 焼きそば ごぼうサラダ チーズ	豚肉 チーズ	○	キャベツ・もやし・ニラ ごぼう・きゅうり・人参・コーン	○	食パン いちごジャム 焼きそば・油 ごまドレッシング(卵)	527	560	650
7	木	ごはん さけのマスタートマト焼 野菜の三色おひたし がんもの煮物	さけ ちくわ(小麦・乳・卵なし) がんもどき	○	ほうれん草・人参・もやし 人参	○	米 卵なしマヨネーズ 白ねりごま 砂糖	494	569	681
8	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ハンサンスー フライビーンズ	豆腐ハンバーグ(小麦・乳・卵なし) ハム(卵) 大豆	○	キャベツ きゅうり・コーン	○	米 緑豆春雨・調合ごま油 白ごま・油・砂糖・でん粉	554	628	723
9	土	チキンライス プリン	鶏肉 プリン(卵)	○	玉ねぎ・人参	○	米・油・バター	556	608	690
11	月	わかめごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き はんぺんフライ 胡瓜の土佐あえ	豚肉・みそ はんぺんフライ(卵) かつお節	○	わかめご飯の素 キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ きゅうり・わかめ・レモン果汁	○	米 砂糖 油	542	607	687
12	火	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草と白菜のゆず香和え 金時豆 かきたま汁	サバの味噌煮 金時豆煮 卵	○	ほうれん草・白菜・人参・ゆず果汁 えのきたけ・ねぎ	○	米 でん粉	496	585	648
13	水	コッペパン ミートオムレツ のり塩チキン 野菜サラダ	ミートオムレツ 鶏肉	○	にんにく・あおさのり キャベツ・むぎ枝豆・きゅうり	○	コッペパン(卵) 砂糖・でん粉・油 ごまドレッシング(卵)	517	592	626
14	木	菜飯ごはん サーモンフライ かぼちゃサラダ 油揚げと白菜の煮浸し	サーモンフライ ヨーグルト 油揚げ	○	菜めしの素 かぼちゃ・むぎ枝豆・コーン 白菜・ほうれん草	○	米 小麦粉・パン粉・油 さつまい芋・卵なしマヨネーズ 砂糖	564	659	746
15	金	ごはん 豚肉の野菜炒め 肉詰めいなり オレンジ	豚肉 肉詰めいなり	○	キャベツ・玉ねぎ・小松菜 オレンジ	○	米 油 砂糖	516	570	687
16	土	にゅうめん バームロール	かまぼこ・錦糸卵	○		○	そうめん バームロール(卵)	435	469	530
18	月	ごはん ほっけの塩焼き みそポテト 牛ごぼうきんぴら もも缶	ほっけ みそ 牛肉・さつまい芋(小麦・乳・卵なし)	○	ごぼう・人参・さやいんげん もも缶	○	米 じゃが芋・でん粉・油・砂糖 つきこんにゃく	570	641	709
19	火	ごはん 麻婆豆腐 たこの唐揚げ ブロッコリーのおかかあえ	豆腐・豚ひき肉・みそ たこ かつお節	○	しょうが・にんにく・たけのこ・玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・コーン	○	米 砂糖・でん粉 油	554	633	725
20	水	ロールパン 豚肉のケチャップ炒め ヨーグルト ビーンズサラダ	豚肉 ヨーグルト ミックスビーンズ	○	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・ひじき	○	ロールパン(卵) 油・砂糖 ごまドレッシング(卵)	417	557	650
21	木	ごはん ピビンバ風 スタミナカツ きゅうりの梅肉和え	牛肉 スタミナカツ	○	玉ねぎ・もやし・小松菜・人参 きゅうり・わかめ・練り梅	○	米 調合ごま油 パン粉・小麦粉・油	532	608	697
22	金	ごはん えびフライ 春雨の甘辛炒め ほうれん草と白菜の磯和え	えびフライ・ほたて風味フライ(卵) 鶏ひき肉	○	玉ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参・むぎ枝豆 ほうれん草・白菜・のり	○	米 油・タルタルソース(卵) 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	538	598	676
25	月	ごはん 厚揚げとさつまい芋のそぼろ煮 ひじき煮物 お麩のラスク 味噌汁	牛豚ひき肉・生揚げ 大豆・さつまい芋(小麦・乳・卵なし) 豆腐・みそ	○	玉ねぎ・グリーンピース ひじき・人参・れんこん ねぎ・えのきたけ	○	米 さつまい芋 おつゆ麩・バター・砂糖	564	641	731
26	火	ごはん ホキのごま味噌かけ しらたきともやしの中華和え ミートボール	ホキ・みそ ミートボール	○	小松菜・緑豆もやし・人参	○	米 砂糖・白ごま・油・でん粉 調合ごま油・糸こんにゃく	521	570	639
27	水	サンドイッチパン(2枚) ハム ミックス野菜 スライスチーズ スパゲティサラダ りんご	ハム(卵) チーズ	○	キャベツ・人参 きゅうり・コーン りんご	○	サンドイッチパン(2枚) マヨネーズ(卵) スパゲティ・卵なしマヨネーズ	545	569	644
28	木	ごはん やみつきちキン 海藻サラダ お魚アーモンド	鶏肉 いりこ	○	にんにく 海藻サラダ・キャベツ・むぎ枝豆・コーン	○	米 砂糖・卵なしマヨネーズ アーモンド	533	644	728
29	金	ごはん 八宝菜 いわししょうゆ煮 ごま団子	豚肉・いか いわししょうゆ煮	○	白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参	○	米 でん粉 ごま団子	556	643	707

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。 ★アレルギー原因物質が入っている食品には( )で表記していますのでご参照下さい。