

11月給食だより

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			(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	土	ハヤシライス みかんゼリー	○	牛肉	○	玉ねぎ・しめじ	米 みかんゼリー	516	582	697
4	火	わかめごはん ハンバーグ 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜のなたね和え	○	ハンバーグ 豚肉・かまぼこ 卵	○	わかめご飯の素 人参 チンゲン菜・もやし・人参	米 里芋・こんにゃく・砂糖	567	621	724
5	水	ロールパン チキンカツ ひじきの野菜あえ ベーコンと野菜のソテー スティックチーズ	○	鶏肉 ベーコン（卵） チーズ	○	ほうれん草・白菜・コーン・ひじき ブロッコリー・キャベツ・人参	ロールパン（卵） 小麦粉・パン粉・油 砂糖	459	627	670
6	木	ごはん 白身魚のごま味噌かけ 高野豆腐のそぼろ煮 胡瓜の和え物	○	メルルーサ・みそ 牛豚ひき肉・凍り豆腐	○	玉ねぎ・人参・グリーンピース 人参・きゅうり・黄パプリカ・コーン	米 砂糖・ごま・油・でん粉	499	573	688
7	金	ごはん とり天 春雨サラダ カミカミあえ さけふりかけ	○	鶏肉・卵 ハム（卵） さけふりかけ（卵）	○	人参・きゅうり・キャベツ たくあん・切干大根・きゅうり・塩昆布	米 天ぷら粉・油 緑豆春雨・卵なしマヨネーズ	550	647	729
8	土	焼うどん ももゼリー	○	豚肉	○	キャベツ・人参・緑豆もやし・ニラ	うどん・油 青りんごゼリー	528	551	620
10	月	ごはん 豚肉の生姜焼 ぎょうざ 野菜のねばねば和え	○	豚肉 ぎょうざ かつお節	○	玉ねぎ・小松菜・しょうが キャベツ・小松菜・なめこ・オクラ	米 砂糖 油	545	605	692
11	火	ごはん サバのみぞれ煮 ほうれん草と白菜のゆず和え がんもどきの煮物 水ようかん	○	さばみぞれ煮 かつお節 がんもどき あずき	○	ほうれん草・白菜・ゆず果汁 人参	米 砂糖 寒天・砂糖	547	648	739
12	水	食パン あんずジャム ミートスパゲティ チキンと小松菜の中華和え りんご	○	牛豚ひき肉 チキンフレーク（水煮）	○	玉ねぎ・トマトベース 小松菜・キャベツ・人参 りんご	食パン あんずジャム スパゲティ・油 調合ごま油	521	540	631
13	木	ごはん さけのちゃんちゃん焼 青のりポテトビーンズ もやしのナムル	○	さけ・みそ 大豆	○	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり もやし・きゅうり・人参	米 油・砂糖 じゃが芋・でん粉・油 調合ごま油	512	596	685
14	金	ごはん とりのチリソースあえ いわししょうゆ煮 コールスローサラダ	○	鶏肉・凍り豆腐 いわししょうゆ煮	○	にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・人参・コーン	米 でん粉・油・砂糖	586	662	724
15	土	ビビンバ丼 カルシウムウエハース	○	牛肉	○	緑豆もやし・小松菜・人参	米・油・ごま・調合ごま油・砂糖 ウエハース	480	551	627
17	月	ごはん 野菜炒め きんぴらごぼう たこ焼き	○	豚肉 ちくわ	○	キャベツ・ほうれん草・人参・ヤングコーン ごぼう・人参 あおさのり	米 油 糸こんにゃく・油・砂糖 たこ焼き（卵）	525	588	682
18	火	ごはん 太平燕（タイピーエン） 切干大根のツナ和え 栗とさつま芋の天ぷら	○	豚肉・かまぼこ ツナフレーク・かつお節	○	白菜・緑豆もやし・人参・しめじ 切干大根・キャベツ・小松菜・人参	米 緑豆春雨・油・調合ごま油 砂糖 栗・さつま芋・小麦粉・油	570	652	745
19	水	コッペパン 鶏肉のバーベキューソース カニカマとわかめのサラダ クリーム大福	○	鶏肉 かに風味かまぼこ（卵）	○	きゅうり・コーン・キャベツ・わかめ	コッペパン（卵） 砂糖 クリーム大福	496	649	704
20	木	ごはん あじフライ スパゲティサラダ ウインナービーンズ	○	あじ ウインナー・大豆	○	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・ピーマン	米 小麦粉・パン粉・油 スパゲティ・卵なしマヨネーズ	538	603	687
21	金	ごはん 豚肉の味噌炒め かき揚げ ほうれん草ともやしのおひたし そうめん汁	○	豚肉・みそ	○	玉ねぎ・キャベツ・長ねぎ・えのき 玉ねぎ・人参・春菊・ごぼう ほうれん草・緑豆もやし・人参 わかめ・ねぎ	米 砂糖 小麦粉・油 そうめん	557	635	731
22	土	カレーライス ホワイトロリータ	○	豚肉	○	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・米 ホワイトロリータ（卵）	539	606	690
25	火	ごはん ブルコギ まめツナサラダ ひじき煮物	○	牛肉 大豆・ツナフレーク さつま揚げ	○	ニラ・玉ねぎ・人参・にんにく・キャベツ 人参・キャベツ・小松菜 ひじき・人参・れんこん	米 焼肉のたれ ごまドレッシング 油・砂糖	539	615	715
26	水	食パン りんごジャム ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト 春雨サラダ	○	ハンバーグ ベーコン（卵）	○	玉ねぎ きゅうり・人参・きくらげ・わかめ	食パン りんごジャム じゃが芋・油・バター 春雨・青じそドレッシング	579	607	681
27	木	ごはん さけの味噌マヨ焼 肉豆腐 三色和え	○	さけ・みそ 牛豚ひき肉・豆腐	○	グリーンピース・玉ねぎ・人参 小松菜・もやし・人参	米 油・卵なしマヨネーズ 砂糖・でん粉	550	619	727
28	金	ごはん タンドリーチキン カラフルサラダ パイン	○	鶏肉・ヨーグルト	○	にんにく・しょうが キャベツ・赤パプリカ・むき枝豆・コーン パイン缶	米 中華ドレッシング	509	606	701

★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。