



# こんだてよていひょう



日付	こんだてめい			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			行事等			
						血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる				
1 (金)	スパゲティ	ぎゅうにゅう牛乳	あきのかおりのミートソース ゆでやさい	ほ	635 25.7 18.7 2.1	ぎゅうにゅうバター	ぶたにくチーズ	にんじん えのきたけ しょうが にんにく トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	スパゲティ さとう サラダあぶら こむぎこ		
5 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	モロのからあげ きりぼしだいこんとほうれんそうの ぼんずあえ せんだうなべ	ほ	680 29 18.1 2.6	ぎゅうにゅうあぶらあげ	モロ とうふ みそ	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら さといも	むぎ でんぷん ごま うどん	宮っ こ ラン チ
6 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	とりにくのみそづけやき おひたし すいとん		659 34.9 14.1 2.2	ぎゅうにゅうみそ	とりにく	しょうが にんじん こまつな	こまつな もやし だいこん	こめ さとう	むぎ こむぎこ	
7 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	やさいかきあげ だいずもやしのキムチあえ くきわかめのスープ かみかみぐみ	ほ	628 21.3 16.7 2.4	ぎゅうにゅうぶたにく	くきわかめ	たまねぎ にら にんじん ごぼう	もやし キャベツ たけのこ しゅんぎく	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ	いい 歯 の 日 献 立
8 (金)	こめこぼん マーマレード ジャム	ぎゅうにゅう牛乳	さつまいもシチュー ゆでやさい	ほ	743 26.5 23.7 2.3	ぎゅうにゅうバター なまクリーム	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん パセリ キャベツ ホールコーン	たまねぎ こまつな もやし	パン さつまいも サラダあぶら	こむぎこ	農園の さ つ ま い も ・ め あ て
12 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	とりにくのからあげ いそべあえ みそしる	ほ	634 29.4 18.8 2.2	ぎゅうにゅうのり みそ	とりにく とうふ	しょうが キャベツ なめこ	もやし にんじん ねぎ	こめ でんぷん	むぎ サラダあぶら	地産地消
13 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	かにらたま (かにふうかまぼこと にらのたまごとじ) けんちんじる	ほ	608 23.9 17.1 2.9	ぎゅうにゅうたまご	とうふ かにふうかまぼこ	にら しいたけ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	こめ サラダあぶら	むぎ さといも	地産地消 ・ 募 集 献 立 ( 東 小)
14 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ぶたにくのしょうがやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる	ほ	606 32 15.1 2.1	ぎゅうにゅうちりめんじゃこ みそ	ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんじん ねぎ	こまつな ごぼう だいこん	こめ ごまあぶら	むぎ さといも	地産地消
15 (金)	コッペパン いちご ジャム	ぎゅうにゅう牛乳	マカロニのクリームに ゆでやさい ヨーグルト	ほ	719 26.7 26.4 2.1	ぎゅうにゅうヨーグルト	とりにく だっしふんにゅう	いちご にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう ホールコーン	コッペパン こむぎこ サラダあぶら	マカロニ バター	地産地消
18 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	スタミナやき みそしる	ほ	650 28.2 21.3 1.9	ぎゅうにゅうとうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ピーマン しょうが こまつな キャベツ	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	地産地消
19 (火)	△をもつ てくる	ぎゅうにゅう牛乳	あじフライ はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	ほ	623 26.2 17.1 1.8	ぎゅうにゅうみそ	あじ ぶたにく	はくさい にんにく だいこん もやし	しょうが こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	サラダあぶら さといも	おにぎ り の 日
20 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ オレンジゼリー		633 19.2 17.9 2.3	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ かいそう	たまねぎ にんにく ホールコーン	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ じゃがいも	
21 (木)	コッペパン りんごかも しれない ジャム	ぎゅうにゅう牛乳	ポークソテーりんごかもしれないソース ゆでやさい (りんごかもしれないドレッシング) ほうれんそうとたまごのスープ	ほ	701 31 19.8 2.5	ぎゅうにゅうたまご	ぶたにく	りんご レモン もやし	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん	コッペパン はるさめ でんぷん	さとう でんぷん	読書週間 「りんご かもし れ な い」
22 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	セルフとりそぼろ トマトたまごスープ	ほ	638 32.4 17.3 1.6	ぎゅうにゅうたまご	とりにく	たまねぎ しいたけ しょうが こまつな ホールコーン	にんじん えだまめ トマト ホールコーン	こめ さとう でんぷん	むぎ ごまあぶら	トマト 給食
25 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	いわしのうめに おひたし ごもくきんぴら		661 26.3 18 2.4	ぎゅうにゅうさつまあげ	いわし ぶたにく	こまつな にんじん だいこん	キャベツ ごぼう うめ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	和食の 日
26 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	あげぎょうざ チャーシャンどうふ はるさめちゅうかスープ	ほ	661 22.2 22.7 1.6	ぎゅうにゅうぶたにく みそ	たまご なまあげ ロースハム	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ	もやし こまつな しょうが キャベツ	こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ こむぎこ	好き嫌い (きの こ)
27 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	セルフメキシカンライス とうふのかきたまスープ		608 24.9 17.6 2.1	ぎゅうにゅうとうふ たまご	とりにく わかめ	たまねぎ ホールコーン えだまめ しいたけ	にんじん マッシュルーム こまつな	こめ サラダあぶら	むぎ	
28 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる		603 25.2 15.1 2.5	ぎゅうにゅうとりにく みそ	ぶたにく とうふ	たまねぎ しめじ まいたけ ごぼう	だいこん えのきたけ にんじん こまつな	こめ さとう	むぎ さといも	
29 (金)	ピザ トースト	ぎゅうにゅう牛乳	やさいスープ フルーツヨーグルト (みかん・パイン・もも)		683 25.2 22.4 2.7	ソフトサラミ ぎゅうにゅう ヨーグルト	チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし	しょくパン さとう		

\* 栄養価は中学年のものです。  
 \* 都合により献立を変更する場合があります。  
 \* かにらたま(かにふうかまぼことにらのたまごとじ)に使用するかにふうかまぼこには、かには使われていません。  
 \* 11月19日(火)の栄養価はおにぎり(1食分のごはん)を含んだ数値です。  
 \* 11月21日(木)絵本「りんごかもしれない」コラボ献立です。献立名の「りんごかもしれない」はりんごが入ることを意味します。

11月分 平均値	エネルギー651kcal, タンパク質26.8g, 脂質18.8g, 塩分2.2g
中学年の 給食 1食分 の栄養 摂取基 準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)

