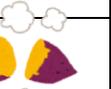


日付	こんだてめい ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	E値*1-(kcal) カパク(g) ししつ(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる	
1 (月)	むぎいりごはん とりにくとだいたのみそいため けんちんじる	678 28.5 22.7	牛乳 大粒大豆 とうふ	とり肉 みそ 花かつお	しいたけ だけのこ ごぼう だいこん	にんじん いんげん こまつな	こめ でん粉 さとう こんにゃく さといも	むぎ サラダ油 こんにゃく
2 (火)	おはなし給食「もしもムースにマフィンをあげると」 あきのミートソーススパゲティ ゆでやさい マフィン	698 27.7 22.7	ぶた肉 牛乳	チーズ	にんじん えのきだけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく エリンギ	ミニソウサイ マーガリン 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 さとう
3 (水)	ぶんかのひ							
4 (木)	おはなし給食「ナルニアこくものがたり」 こくとうパン しろみざかなフライ こぶさいも やさいスープ プリン	652 28.6 15.4	牛乳 ベーコン	ホキ	パセリ にんじん もやし	たまねぎ キャベツ こまつな	パン パン粉 じゃがいも	薄力粉 サラダ油 プリン
5 (金)	むぎいりごはん ぶたのくのしょうがやき だいこんのペペロンチーノふうサラダ さつまじる	612 28.3 15.4	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 花かつお	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	しょうが もやし にんにく	サラダ油 こんにゃく こめ むぎ	さといも こめ
8 (月)	いいはの日こんだて よくかんでたべよう! むぎいりごはん いわしのごまみそに おひたし ごもくきんぴら ぶどうグミ 	647 26 18.4	牛乳 さつま揚げ	いわし ぶた肉	ほうれん草 にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	こめ ごま サラダ油	むぎ こんにゃく さとう
9 (火)	おはなし給食「ひみつのかレーライス」 ひみつのチキンカレーライス こんにゃくサラダ ヨーグルト	635 18.5 16.1	とり肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ 海草サラダ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
10 (水)	わかめごはん えびしゅうまい いそべあえ すいとん	638 22.8 16.3	牛乳 のり 花かつお	えび とり肉	ほうれん草 もやし だいこん	キャベツ こまつな にんじん	こめ 小麦粉	むぎ
11 (木)	おはなし給食「ゆでたまごひめとみーとどろぼーる」 コッペパン スコッチエッグ ゆでやさい みーとぼーるスープ メープルマーガリン	632 25.9 22.1	牛乳 ミートボール	にわとり卵	キャベツ にんじん だけのこ	もやし はくさい こまつな	パン はるさめ	マーガリン
12 (金)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき からしあえ こんさいすましじる 	599 28.3 15.2	牛乳 みそ 花かつお	とり肉 チーズ	にんじん はくさい ごぼう	もやし だいこん こまつな	こめ ごま でん粉	むぎ こんにゃく
15 (月)	みゃっこランチ ~あき~ むぎいりごはん モロのからあげ きりぼしだいこんのぼんすあえ せんとうなべ 	651 26.1 18.4	牛乳 のり あぶらあげ 花かつお	モロ とうふ みそ	しょうが ほうれん草 にんじん ねぎ ごぼう	だいこん もやし はくさい ごぼう	こめ サラダ油 純ごま油 うどん	でん粉 ごま さといも
16 (火)	むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ かぼちゃプリン	653 26.4 18.9	牛乳 わかめ みそ	ぶた肉 にわとり卵	キャベツ ねぎ ピーマン	もやし にんじん たまねぎ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう
17 (水)	むぎいりごはん ちくわのにしよくあげ だいこんおろし いなかじる	629 23 18.7	牛乳 とり肉 花かつお	ちくわ とうふ みそ	のり にんじん	だいこん こまつな	こめ 小麦粉 じゃがいも	むぎ サラダ油 こんにゃく
18 (木)	ひらしやさいとだいぼろでげんきもりもり! こんだて むぎいりごはん とりにくのゆずふうみやき からしあえ あきのこんさいこじる 	660 26 22.6	牛乳 ぶた肉 大豆 花かつお	とり肉 きざみ油揚 みそ	しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう	にんにく はくさい にんじん ごぼう	こめ ごま	むぎ
19 (金)	はちみつパン ひらきたファームのさつまいもシチュー ゆでやさい グレープフルーツ 	707 22 22.4	牛乳 生クリーム	ぶた肉 チーズ	にんじん パセリ もやし クレープフルーツ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さつまいも マーガリン	はちみつ 小麦粉 サラダ油
22 (月)	ぎょうざめし メンチカツ おひたし ちんげんさいととうふのスープ 	612 23.3 21.2	ぶた肉 メンチカツ わかめ	牛乳 とうふ	しょうが にんじん はくさい チンゲン菜	かんぴょう ほうれん草 にんじん	こめ サラダ油	むぎ
23 (火)	きんろうかんしゃのひ 							
24 (水)	ピスキューパン ゆでやさい ポークポトフ アセロラゼリー	610 23.2 24.2	にわとり卵 牛乳 ヨーグルト	バター ぶた肉	いちごジャム たまねぎ とうもろこし	にんじん キャベツ ブロッコリー	米粉パン 薄力粉 じゃがいも	さとう アーモンド
25 (木)	とりそぼろどん まろやかみそしる	615 27.7 16.8	牛乳 あぶらあげ 調整豆乳	とり肉 みそ 花かつお	たまねぎ えだまめ ねぎ	にんじん だいこん	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう
26 (金)	むぎいりごはん さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんとさといものちゅうかに	598 25 16.6	牛乳 ぶた肉	さわら	はくさい にんにく にんじん	しょうが だいこん	こめ 純ごま油 こんにゃく さとう	むぎ さといも サラダ油
29 (月)	むぎいりごはん とりにくのからあげ パンサンスウ なめこのみそしる	628 26.3 18.2	牛乳 とうふ 花かつお	とり肉 みそ	しょうが にんじん なめこ	キャベツ もやし ねぎ	こめ でん粉 はるさめ 純ごま油	むぎ サラダ油 さとう
30 (火)	むぎいりごはん やきざかな(ほっけ) ごまあえ どさんこじる	589 24 14.8	牛乳 ぶた肉 みそ	ほっけ わかめ 花かつお	ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんにく	にんじん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも バター	むぎ ごま サラダ油

※ 献立は場合により変更することがあります。
給食回数20回、米飯給食15回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

【11月の地産地消】
きゅうり キャベツ はくさい だいこん ねぎ
ピーマン さつまいも にんじん



今月の給食目標：環境を整えて、たのしい給食にしよう

★ 11月の平均値

エネルギー637kcal たんぱく質25.3g 脂質19.0g 塩分2.0g

★ 小学生(中学年)1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g