



# こんだて予定表 11月



全	20回
米飯	15回
パン	4回
めん	1回

《11がつのきゅうしょくもくひょう》 ちいきのしょくざいにかんしゃしよう



ひづけ	こ  ん  だ  て  め  い	加- ゆパク 脂質	お も な ざ い り ょ う						ぎょうじ
			血やにくになる		体の調子をとどめる		力や熱のもとになる		
1 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぎょうざふうあんかけどん わんたんスープ	622 23.8 19.4	ぶたにく	ぎゅうにゅう	えのき にんじん ごまつな はくさい	しめじ もやし ねぎ きゃべつ	ごめ ごまあぶら わんたん	むぎ かたくりこ	
5 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ ポークしゅうまい パンサンズ	661 25.6 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	しゅうまい とうふ みそ	たけのこ にんじん にら きゃべつ	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし	ごめ サラダあぶら かたくりこ はるさめ	むぎ さとう ごまあぶら さとう	
6 (水)	キャラメルあげパン きゅうにゅう にくだんご ナムル ポテトスープ	628 21.4 22.8	ぎゅうにゅう	にくだんご	ほうれんそう にんじん コーン	たまねぎ もやし パセリ	コッパパン ごま	サラダあぶら じゃがいも	
7 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ひきにとまめのカレー ゆでやさい	651 24.4 19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん きゃべつ	トマト ほうれんそう	サラダあぶら むぎ	ごめ ごまあぶら	特別日課
8 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきざかな (さんま) しおこんぶいりあさづけ みそけんちんじる	629 25.7 21.4	ぎゅうにゅう とうふ みそ	さんま あぶらあげ かつおぶし	きゃべつ にんじん えのき ごぼう	きゅうり しおこんぶ だいこん こんにやく	ごめ いりごま サラダあぶら	むぎ さとも	図書コラボ 統一献立
11 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのワインやき ごまざあえ だいこんとこんにやくのいために	639 26.6 19.8	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	パセリ にんじん コーン こんにやく	かんぴょう きゃべつ だいこん いんげん	ごめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
12 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフとりそばろ やさいのちゅうかあえ レモンゼリー	661 25.2 18.3	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	たまねぎ しいたけ もやし	にんじん えだまめ ごまつな	ごめ さとう	むぎ	特別日課
13 (水)	ぎゅうにゅう さわらのみそやき ごまあえ さつまいもとときりこんぶのもの <b>おにぎりのひ</b>	669 27.5 16.5	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	さわら きりこんぶ とりにく	ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ	ごめ さとう さつまいも	ごま		
14 (木)	ピザトースト きゅうにゅう ポークポトフ フルーツパバロア	664 28.9 22.6	ベーコン ぎゅうにゅう	チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ もも	ピーマン にんじん みかん	しよくばん	じゃがいも	
15 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう おひたし しろみざかなのチリソースがけ とんじる ふりかけ	669 29.3 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たら とうふ かつおぶし	ねぎ もやし こんにやく ごぼう	ほうれんそう にんじん だいこん ごまつな	ごめ かたくりこ ごまあぶら さとも	むぎ サラダあぶら さとう	
18 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう あかうおのかすづけ はくさいキムチ じゃがいものそばろに	631 28.2 15.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	あかうお	はくさい にんじん	えだまめ	ごめ ごまあぶら サラダあぶら	むぎ じゃがいも さとう	
19 (火)	パエリア きゅうにゅう スペインふうオムレツ ゆでやさい トマトスープ	606 23.2 16.3	とりにく ぎゅうにゅう	あさり オムレツ	マッシュルーム 赤ピーマン たまねぎ ブロッコリー	ピーマン コーン にんじん きゃべつ	ごめ サラダあぶら オープンオイル	むぎ ばんこ	世界との コラボ給食
20 (水)	コッパパン きゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい グレープフルーツ はちみつ	661 22.4 25	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー グレープフルーツ	たまねぎ きゃべつ コーン	コッパパン さつまいも マーガリン	はちみつ ごむぎこ サラダあぶら	
21 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ユーリンチー いそべあえ みそしる	641 27.1 19.9	ぎゅうにゅう きざみのり わかめ かつおぶし	とりにく とうふ みそ	ねぎ きゃべつ	ほうれんそう にんじん	ごめ ごむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ さとう	
22 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう スタミナやき トックスープ	635 27.7 18.9	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	にんじん にら しょうが チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しいたけ	ごめ サラダあぶら トック	むぎ さとう	
25 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう さけのみそバターやき からしあえ ぐだくさんじる	587 26.8 14.8	ぎゅうにゅう みそ とうふ	さけ バター かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん	しめじ にんじん こんにやく	ごめ さとう サラダあぶら	むぎ さとも	4年生 校外学習
26 (火)	スパゲティー にくみそソース かいそうサラダ あんにんふうプリン	648 30.1 21.3	ぎゅうにく みそ かいそう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ きゃべつ	たまねぎ たけのこ	スパゲティー サラダあぶら ごまあぶら あんにんふうプリン	オープンオイル かたくりこ	
27 (水)	ごめこパン きゅうにゅう やさいスープ あげじゃがいものトマトソースがらめ ブルーベリージャム	616 22.4 24.5	ぎゅうにゅう ソフトサラミ	ぶたにく	にんじん にんにく もやし	たまねぎ パセリ ごまつな	ごめこパン じゃがいも サラダあぶら	ジャム サラダあぶら	
28 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう はつぼうさい ねぎとたまごのスープ みかんゼリー	613 24.3 15.2	ぎゅうにゅう いか とうふ	ぶたにく たまご	はくさい にんじん えだまめ ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう	ごめ むぎ とうにゅうデザート	かたくりこ サラダあぶら	
29 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため のっぺいじる	688 27.2 23.3	ぎゅうにゅう だいず とうふ	とりにく みそ かつおぶし	しいたけ れんこん いんげん だいこん	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう	ごめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら さとも	

\* 都合により献立が変更になる場合があります。

\* 栄養価は中学年のものです。

## ★イベント食★

8日 図書とのコラボ給食

今回コラボするのは「目黒のさんま」という絵本です。

給食でもさんまの焼き魚を出します。陽東地域学校園の小中学校同じ献立です。

13日 おにぎりの日

おにぎりを持ってきましょう。給食では、牛乳・おかずが出ます。

19日 世界とのコラボ給食

第3回は「スペイン」とのコラボです。スペインでよく食べられているパエリアや、じゃが芋・チーズなどの具材が入ったスペイン風オムレツを給食にしました。

