



こんだてよていひょう



めあて：かんしゃしてたべよう

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 よ う						行事等
						血 や に く に な	本 体 の 調 子 を と の え	力 や 熱 の も と に な る				
4 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あげぎょうざ チャーシュー豆腐 はるさめスープ		ほ	661 22.2 22.7 1.7	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまあげ みそ ぶたにく えのきたけ はくさい	たまねぎ もやし にんじん チンゲンツアイ しいたけ しょうが えのきたけ はくさい	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ こむぎこ		すききらい(きのこ)	
5 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ごもくあつやきたまご やさいとひきにくのみそいため ナムル てつプラスココアウエハース		ほ	695 27.3 21.6 1.9	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ もずく	だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しいたけ なす ピーマン	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん こむぎこ			
6 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さんまのざんぎ だいこんおろし こうやどうふのもの		ほ	717 28 27.2 1.7	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく こうやどうふ	だいこん にんじん しいたけ えだまめ ごぼう	こめ むぎ サラダあぶら さとう パンこ			
7 (金)	はちみつ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	がっこうのうえんのさつまいもシチュー ゆでやさ		ほ	688 25.1 23 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だしふんにゅう	もやし にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	はちみつパン さつまいも こむぎこ サラダあぶら バター なまクリーム	がっこう のうえんの さつまいも めあて		
11 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのみそチーズやき いそべあえ いものこじる		ほ	665 27.7 22.1 2.3	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ のり とうふ	レモン パセリ ほうれんそう キャベツ ねぎ こまつな にんじん もやし	こめ むぎ ノンエッグマヨ さといも		ちさん ちしょう	
12 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフにしょくどん いなかじる		ほ	694 32.6 22 2.2	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ	えだまめ にんじん ごぼう こまつな しょうが	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも		ちさん ちしょう	
13 (木)	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ポンずあえ せんだうなべ なし		ほ	701 29.1 18.1 2.6	ぎゅうにゅう モロ さけ とうふ みそ あぶらあげ	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ なし ごぼう しいたけ	こめ むぎ ノンエッグマヨ でんぶん サラダあぶら ごま さといも うどん		ちさん ちしょう	
14 (金)	こめこ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	チリコンカン ゆでやさ とちぎけんさんヨーグルト		ほ	671 30.5 26.5 2.2	ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト ブロッコリー キャベツ	こめこパン サラダあぶら		ちさん ちしょう	
17 (月)	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	617 31.6 16.5 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ ごまあぶら さといも		ちさん ちしょう	
18 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンなんばん おひたし みそしる とうにゅうプリン		ほ	691 21.4 23.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう	としょコラボ 「きゅうしよくいんはアイドル」		
19 (水)	お弁当の日「おはし、のみもの(水、お茶のみ)も持ってきてください」											
20 (木)	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 かみかみぐみ		ほ	633 19.2 17.9 2.3	とりにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにやく			
21 (金)	まるパン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフサーモンフライサンド (サーモンフライ・ゆでやさ) やさスープ			629 24.8 19.4 2.1	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あおのり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	パン リンゴジャム サラダあぶら パンこ			
25 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しまほっけのだしづけ ごまあえ とんじる		ほ	602 27.4 16.2 2.3	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ ごま さとう さといも		わしよく のひ	
26 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ゆでやさ おいわいこうはくゼリー		祝	725 23.7 23.7 2.3	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー いちご	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも パター さとう		そうりつきねん しきてん	
27 (木)	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	637 27.7 20.3 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう			
28 (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			648 25.6 23 2	ぎゅうにゅう とりにく だしふんにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし	コッペパン バター マカロニ こむぎこ サラダあぶら			

* 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。

11月分
平均値

エネルギー667kcal, タンパク質26.4g, 脂質21.4g, 塩分2.1g

中学年
の給食
1食分
の栄養
摂取基
準値

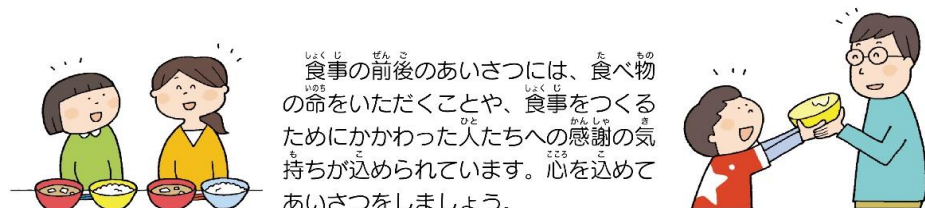
エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g,
塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物
の命をいただくことや、食事をつくる
ためにかわった人々への感謝の気
持ちは込められています。心を込めて
あいさつをしましょう。