



11月給食だより



日 曜 日	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午食)		
			主にかがたをきつくるもの	主にかがたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	火	とうふはんぱんぐさのこそーず さつまあげとこまつなをそーし しらすとさくらごりーのさらだ ふろーつ(ばなな) しょうゆらーめん じゃがいもちーずやき ちくわとこまつなちゅうかあえ ふろーつ(みかん)	とうふ・さつまあげ しらす さくらごりー	しめじ・えのきだけ こまつな・たまねぎ・にんじん ぶろっこりー・さやべつ・にんじん ほうれんそう・かぶ ばなな たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし こまつな・にんじん・もやし みかんかん	あぶら・さとう・でんぷん あぶら あぶら あぶら しょうゆ・りんごじゅぽ	しょうゆ・ほんまりん・りょうりしゆ こんせめ しょうゆ・す こんせめすーぶ	とうふのふんわりくつきー さくらごりー ぎゅうにゅう	こむぎこ・ペーさんぐほうだー・さとう あぶら・とうふ ぎゅうにゅう
2	水	のっぺいうどん あおのりほくて ちきんとさくらごりーのさらだ ふろーつ(ばいん) ぎゅうにゅう	とうふ・にんじん・ちんげんさい・もやし たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし こまつな・にんじん・もやし みかんかん	うどん・でんぷん じゃがいも・あぶら おろーぶおろいる・さとう	しょうゆ・ちゅうかだし・しお・おろいすーぶ しょうゆ・ほんまりん・ちゅうかだし	ひらふおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こんせめすーぶ・しお・ういんな にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう	
4	金	のっぺいうどん あおのりほくて ちきんとさくらごりーのさらだ ふろーつ(ばいん) ぎゅうにゅう	とうふ・にんじん・ちんげんさい・もやし たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし こまつな・にんじん・もやし みかんかん	うどん・でんぷん じゃがいも・あぶら おろーぶおろいる・さとう	しょうゆ・ちゅうかだし・しお・ほんまりん しょうゆ・ほんまりん・だし とりがらすーぶ	みかんよーぐと ぎゅうにゅう	あかんかん・よーぐと さとう	
5	土	ほいこーろー ほうれんそうのおひだし ごはん すーぶ ふろーつ(おれんじ)	とうふ・にんじん・ちんげんさい・もやし たまねぎ・さやべつ・にんじん・しょうが ほうれんそう・にんじん・もやし ほうれんそう・たまねぎ おれんじ	あぶら・さとう・でんぷん しょうゆ こめ	しょうゆ・ほんまりん しょうゆ・ほんまりん・だし とりがらすーぶ	のりしおほてとぼーる ぎゅうにゅう	じゃがいも・でんぷん・こなちーず しお・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう	
7	月	しおらーめん かぼちゃのちーずやき やさいさらだ ふろーつ(おうとう)	とうふ・にんじん・ちんげんさい・もやし かぼちゃ さやべつ・さくらごりー・にんじん おうとうかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら あぶら あぶら あぶら さとう	しょうゆ・ちゅうかだし・しお・ほんまりん しょうゆ・す しょうゆ・す	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・とりがらすーぶ・あぶら・しょうゆ さとう・ほんまりん・こーん・しお ぎゅうにゅう	
8	火	はんぱんぐさのみくろすーず はなやさいさらだ ごはん やさいすーぶ おだんじょうけいさ	はんぱんぐさ たまねぎ・たまねぎ かりらわー・ぶろっこりー・こーん にんじん・たまねぎ・さやべつ	あぶら さとう・おろーぶおろいる こめ こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん あぶら さとう・おろーぶおろいる しょうゆ・いちごじゅぽ	おろいすーぶ・ほんまりん・たまねぎ す・しお・しょうゆ こんせめすーぶ ペーさんぐほうだー	りんごかん ぎゅうにゅう	かんてん・りんごじゅぽ さとう・りんごかん ぎゅうにゅう	
9	水	とうふ・あびにきにく・あかみそ はるさめさらだ すーぶ ふろーつ(おれんじ)	とうふ・あかみそ ちんげんさい・たまねぎ さやべつ・さくらごりー・にんじん ほうれんそう・かぶ はいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぷん はるさめ・ごまあぶら・さとう さとう・あぶら さとう・おろーぶおろいる しょうゆ・いちごじゅぽ	しょうゆ・りょうりしゆ・ちゅうかだし・しお す・しょうゆ とりがらすーぶ	しらすごまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・しらす しるごま・しょうゆ ぎゅうにゅう	
10	木	きーほーうどん はるさめさらだ すーぶ ふろーつ(おれんじ)	とうふ・あかみそ しょうが・さやべつ・のり・にんじん さやべつ・さくらごりー・もやし わかめ ばなな	こめ・あぶら・さとう・でんぷん はるさめ・ごまあぶら・さとう さとう・あぶら さとう・おろーぶおろいる しょうゆ・いちごじゅぽ	しょうゆ・りょうりしゆ・ちゅうかだし・しお す・しょうゆ とりがらすーぶ	あつぷるはんぱんぐさ ぎゅうにゅう	こむぎこ・ペーさんぐほうだー・さとう あぶら・おろいりんご ぎゅうにゅう	
11	金	きつねうどん むしさつまいも ちんげんさいのしらすあえ ふろーつ(みかん) ぎゅうにゅう	ほうれんそう・だしこんぶ ちんげんさい・にんじん・もやし みかんかん	うどん・さとう さつまいも しょうゆ・ほんまりん・だし	だし・しょうゆ・ほんまりん・しお しょうゆ・ほんまりん・だし	はななよーぐと ぎゅうにゅう	よーぐと・はなな さとう	
12	土	とうふ・あびにきにく・あかみそ はるさめさらだ すーぶ ふろーつ(おれんじ)	とうふ・あかみそ しょうが・さやべつ・のり・にんじん さやべつ・さくらごりー・もやし わかめ ばなな	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・しるごま まきふ まきふ	しょうゆ・ほんまりん・しお うめしものもと だし	はるさめ ぎゅうにゅう	はるさめ・いちご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	
14	月	あしのやきなんばん かぼちゃのまっしゆ きりほしだいこんさらだ ごはん みそしる ふろーつ(ばいん)	あし ぎゅうにゅう つなふれーく あかみそ・しるみそ わかめ・たまねぎ はいんかん	こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら ばたー・さとう こめ	す・しょうゆ しょうゆ・ほんまりん・だし だし	さつまいもむしばん ぎゅうにゅう	こむぎこ・ペーさんぐほうだー・さとう ぎゅうにゅう・さつまいも ぎゅうにゅう	
15	火	ごろつけ きんぴらごぼう ひじきさらだ おきいりごぼん みそしる ふろーつ(おれんじ)	ごぼう・にんじん・さやいんげん ひじき・こーん・さくらごりー・にんじん こまつな おれんじ	ぎゅうにゅう・さとう・あぶら ごまあぶら・さとう さとう・あぶら さとう・おろーぶおろいる こめ・おろいすーぶ	ちゅうのうそーず だし・しょうゆ・ほんまりん・りょうりしゆ だし・しょうゆ・ほんまりん だし	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・さけ りょうりしゆ・しお ぎゅうにゅう	
16	水	とうふ・あかみそ・しるみそ はるさめさらだ すーぶ ふろーつ(おれんじ)	とうふ・あかみそ はるさめ・きりほしだいこん・はなしん・たまねぎ ぶろっこりー・にんじん・こーん こまつな みかんかん	さとう・あぶら つぎこにやく・あぶら・さとう さとう・あぶら こめ まきふ	ほんまりん・りょうりしゆ しょうゆ・ほんまりん・だし す・しお こめ	まどれいぬ ぎゅうにゅう	こむぎこ・ペーさんぐほうだー・ばたー たまねぎ・さとう ぎゅうにゅう	
17	木	はやしちいす ちーずさらだ すーぶ ふろーつ(ばなな)	たまねぎ・にんじん・しめじ ぶろっこりー・にんじん・こーん みずな ばなな	こめ・あぶら まよぬーす こめ	はやしふれーく・たまねぎちやっさ こんせめすーぶ	めろんはんぱんぐさ ぎゅうにゅう	しょうゆ・はたー・たまねぎ さとう・こむぎこ ぎゅうにゅう	
18	金	ちゃんぽん いろどりとうふしゆーまい ほうれんそうのごまあえ ふろーつ(おうとう) ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・もやし・さやべつ・さやえんどう ほうれんそう・しめじ・にんじん・もやし おうとうかん	らーめん・あぶら しるごま	しお・とりがらすーぶ・こんこつらーめんすーぶ しょうゆ・ほんまりん・だし	つなまよぬにぎり ぎゅうにゅう	こめ・つなふれーく まよぬーす	
19	土	やきふたちーずはん はくさいのあえもの すーぶ ふろーつ(りんご)	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい もやし・はくさい・ちんげんさい たまねぎ・ちんげんさい りんご	こめ・ごまあぶら さとう・ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ	じゃむざんご ぎゅうにゅう	しょうゆ いちごじゅぽ ぎゅうにゅう	
21	月	とうふ・あかみそ・しるみそ はるさめさらだ すーぶ ふろーつ(みかん)	とうふ・あかみそ はるさめ・きりほしだいこん・はなしん・たまねぎ ぶろっこりー・にんじん・こーん こまつな みかんかん	こむぎこ・おろーぶおろいる まかろに・あぶら さとう・おろーぶおろいる こめ	しお・たまねぎちやっさ・しるみん こんせめすーぶ す・しお こんせめすーぶ	すいとん ぎゅうにゅう	こむぎこ・あぶら・さとう こむぎこ・あぶら・さとう さとう・おろーぶおろいる しお ぎゅうにゅう	
22	火	さばのしおやき きんぴらけんこ やさいのなっとうあえ ごはん みそしる ふろーつ(ばなな)	さば れんこん・あかびーまん・びーまん もやし・ほうれんそう・にんじん なす・はくさい ばなな	あぶら・さとう こめ	しお だし・しょうゆ・ほんまりん・りょうりしゆ しょうゆ・だし だし	ちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう	
24	木	すけいけいあーとそーす こまごらさらだ すーぶ ふろーつ(おうとう) ぎゅうにゅう	すけいけいあーとそーす こまごらさらだ すーぶ おろいすーぶ	すけいけいあーとそーす こまごらさらだ すーぶ おろいすーぶ	あかんかん・おろいすーぶ しお こんせめすーぶ	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しるごま ぎゅうにゅう	
25	金	かーれーいす つなさらだ すーぶ ふろーつ(ばいん)	たまねぎ・にんじん きゅうり・だいこん・にんじん みずな はいんかん	こめ・じゃがいも・あぶら あぶら・さとう	かーれーいす す・しお こんせめすーぶ	きなこばたーさんど ぎゅうにゅう	しょうゆ・きなこ ばたー・さとう ぎゅうにゅう	
26	土	やさうどん ちやしのゆかりあえ みそしる ふろーつ(おれんじ)	やさうどん ちやしのゆかりあえ みそしる わかめ おれんじ	うどん・あぶら まきふ	しょうゆ ゆかり だし	こましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろごま しお ぎゅうにゅう	
28	月	かじき さつまあげ はち ごはん みそしる ふろーつ(おうとう)	かじき さつまあげ はち あぶらあげ・あかみそ・しるみそ ほうれんそう おうとうかん	こむぎこ・ばたー あぶら・さとう さとう・おろーぶおろいる こめ	しお・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゆ す・しお・しょうゆ だし	みかんかん ぎゅうにゅう	かんてん・おれんじゅぽ さとう・みかんかん ぎゅうにゅう	
29	火	とうふ・あかみそ・しるみそ はるさめさらだ すーぶ ふろーつ(りんご)	とうふ・あかみそ しょうが ひじき・にんじん きゅうり・にんじん・たまねぎ しめじ・こまつな りんご	こむぎこ・でんぷん・あぶら あぶら・さとう まかろに・まよぬーす こめ	しょうゆ・りょうりしゆ だし・しょうゆ・りょうりしゆ こめ	すいとん ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう ばたー・さとう ぎゅうにゅう	
30	水	ちきんかつ がんものちもの おくらごらさらだ ごはん みそしる ふろーつ(ばいん)	やわらかちきんかつ がんもどき なっとう あぶらあげ・あかみそ・しるみそ たまねぎ はいんかん	あぶら さとう こめ	ちゅうのうそーず だし・しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	