

11月給食だより

日付	朝食	主な特徴と体内での循環				おやつ(午後)	
		主に野菜の汁を盛るもの	主にからしの汁を盛るもの	主に鶏や牛のもととなるもの	その他	献立	材料
1 水	ちゅうかどん こころさらだ みそしる ふるーつ(ぱいん)	ひたにく・さつまあげ ちーず・さつまあげ あかもそ・しろみそ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ひーまん こーん・きゅうり しめじ・こまつな ぱいんかん	ごめ・おしむぎ・あぶら・でんぶん まよねーず	ちゅうかだし・しょうゆ・しあ しお だし	さつまいもむしばん ぎゅうにゅう	ごむぎこ・べーさんくはうだー・さとう ざゅうにゅう・さつまいも ぎゅうにゅう
2 木	しゅうゆらーめん やきさつまいち ちくわとこまつなちゅうかあえ ふるーつ(おれんじ) きゅうにゅう	ひたにく ちくわ	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 おれんじ	らーめん・あぶら・こまあぶら さつまいも・あぶら こまあぶら	しょうゆ・どわがらすーふ・しお・おいすたーそーず しお しょうゆ・みりん・とりがらすーふ	はなはよーぐると	よーぐると・はなな さとう
4 土	ほいこーるー ほうれんそうのおひたし こはん すーぶ ふるーつ(みかん)	ひたにく・あかもそ	たまねぎ・きゅべつ・にんじん・ひーまん・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 みかんかん	あぶら・さとう・でんぶん こめ	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・だし とりがらすーふ	のりしあはてとほーる きゅうにゅう	じゅがいも・でんぶん・こはなーず しお・まよねーず・あおさのり ぎゅうにゅう
6 月	とりにくのがれーみみやき ぶろっこりーとわかめのさらだ なめし みそしる はいーつ(ぱいん)	とりにく あぶらあげ・あかもそ・しろみそ	にんにく ぬろっこりー・にんじん・わかめ・もやし なめしのもの だまねぎ ぱいんかん	でんぶん・あぶら さとう・おりーふおいる こめ	しあ・かれーばうだー す・しお だし	あつするまふいん ぎゅうにゅう	こはな・べーさんくはうだー・さとう・あお さゆうにゅう・りんご・れいんかじゅう ぎゅうにゅう
7 火	おひんじょーつひかい まくろふらい らきんどうがはうっこりーのさらだ こはん やさーすーぶ みかんよかき(トマト・みかん)	まぐろかつ きさんかーく	ふろっこりー・きゅうり・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・きゅべつ	あぶら おりーぶおいる・さとう こめ	す・しょうゆ こんそめ べーんほんばうだー	みかんかん ぎゅうにゅう	かんてん・おひんじゅーす さとう・みかんかん ぎゅうにゅう
8 水	のつへいどう あおのりぼと きやべつのさらだ ふるーつ(みかん)	とりにく	にんにく・いわく・にんじん・ひーまん・おわねぎ・にんにく あおのり きゃべつ・きゅうり・にんじん・もやし みかんかん	うーん・でんぶん じゅがいも・あぶら さとう・おりーぶおいる	だし・しょうゆ・みりん・しお す・しお	ひらふおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こんぞめーす・しお・ういんなー にんじん・まよねーず・あおら ぎゅうにゅう
9 木	ひびんほどん きりほしだいこんさらだ すーぶ ふるーつ(ぱなな)	ひたひにく つなかーく	ぼうとうそう・もやし・にんじん きりほしだいこん・きゅうり・にんじん ちんげんさい・たまねぎ ぱいな	こめ・おしきぎ・あぶら・しこま・こまあぶら・さとう さとう・おりーぶおいる	やさいひざーすと ぎゅうにゅう	しゃくほん・とまとけちゅうつ・ひーまん たまねぎ・さーず ぎゅうにゅう	
10 金	しほらーめん かほぢらのちーずやき はなやさいさらだ ふるーつ(おうとう) きゅうにゅう	ひたにく みっくすちーす ぎゅうにゅう	もし・こじん・こーん・えのだけ・おねぎ・にんにく かほぢら かりふらー・わふっこりー・こーん・もやし おうとうかん	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら さとう・おりーぶおいる	しょうゆ・とりがらすーふ・しお・みりん しお す・しお	みかんよーぐると	みかんかん・よーぐると さとう
11 土	とりのてりやきどん きゃべときゅうりのゆかりあえ みそしる ふるーつ(りんご)	とりにく あかもそ・しろみそ	しょうが・きゅべつ・にんじん・のり きゃべと・きゅうり・もやし わかめ りんご	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・しきごま まごま	しょうゆ・みりん・しお ゆかり だし	ふるーちえいじゅ ぎゅうにゅう	ふるーちえいじゅ ぎゅうにゅう
13 月	あじのやきなんばん まかろにさらだ わかめごはん みそしる はいーつ(みかん)	あじ あかもそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん・たまねぎ わかめごはんのもの ぼうとうそう みかんかん	こむぎこ・あぶら・さとう・こまあぶら まかろに・まよねーず こめ おひゆ話	す・しょうゆ だし	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・とりひきにく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお ぎゅうにゅう
14 火	とりにくのとまこに ちくわとちんげんのそー かりふらー・わふっこりー・さらだ しょくばん すーぶ ふるーつ(ぱなな)	とりにく ちくわ	たまねぎ・しめじ・とまとべーす ちうけんそう・たまねぎ かりふらー・きゅうり・こーん・もやし だいこん・こまつな ぱいな	こむぎこ・おりーぶおいる あぶら さとう・おりーぶおいる しょくばん・いちごじゃむ	しお・とまとけちゅうつ・しきわいん こんそめ す・しお	あつするほんけーき ぎゅうにゅう	こはな・べーさんくはうだー・さとう あぶら・おしりんじ ぎゅうにゅう
15 水	きつねうどん じゅがいものらーずやき ちんげんさいのくらすあえ ふるーつ(おうとう)	あぶらあげ みっくすちーす しらす	ぼうとうそう・だいこん ちんげんさい・にんじん・もやし おうとうかん	うどん・さとう じゅがいも・あぶら おうとうかん	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・さけ りょうりしゅ・しお ぎゅうにゅう
16 木	まーぼーどん はるさめさらだ すーぶ ふるーつ(りんご)	どうふ・ぶたひにく・あかもそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん にんじん・さとう らうけんさい・はくさい りんご	こめ・おしきぎ・あぶら・さとう・でんぶん にんじん・さとう らうけんさい・はくさい りんご	しょうゆ・りょうりしゅ・とまとけらすーふ・しお す・りょうり とまとけらすーふ	しゅくほん・はたー ぎゅうにゅう	しゅくほん・はたー さとう ぎゅうにゅう
17 金	ちゃんほん いろどりとうふしゅーまい ほうれんそうのこまえ ふるーつ(ぱいん) きゅうにゅう	ひたにく・さつまあげ とうふ・しゅうまい	たまねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ・さやえんどう ぼうとうそう・さめじ・にんじん・もやし ぱいんかん	らーめん・あぶら しこま	しお・とまとけらすーふ・とまこつらーんすーふ しょウ・みりん・だし	つなまよおにぎり こめ・つなかーく まよねーず	こめ・つなかーく まよねーず
18 土	やきあたたらーほん はくさいのあえもの すーぶ ふるーつ(おれんじ)	やきあたたらーほん	たまねぎ・にんじん・らんげんさい もやし・はくさい・にんじん・たまねぎ・らんげんさい おひんじ	こめ・こまあぶら さとう・こまあぶら おひんじ	とりがらすーふ・しお しょウ・みりん・とまとけらすーふ	じゃむさんど ぎゅうにゅう	じょくほん いちごじゅむ ぎゅうにゅう
20 月	ひとりにくのぼーべぎーーぞーす まかろにそーてー やさーさらだ こはん すーぶ ふるーつ(おうとう)	とりにく	にんじん きゅべつ・きゅうり・にんじん・もやし ぼうとうそう・かぶ おうとうかん	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぶん おかうに・あぶら あぶら・さとう こめ	いーと・おひきこ・うすたーそーす・とまとけちゅうつ・しきわいん・こむか こんそめ しょウ・す	すいとん ぎゅうにゅう	こめ・こめ・こめ・こめ さとう こめ・こめ ぎゅうにゅう
21 火	すばけいーみーどーぞーす ぶろっこりー・さらだ すーぶ ふるーつ(りんご) きゅうにゅう	ひたひにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく ぶろっこりー・にんじん・こーん・もやし しめじ・はくさい りんご	すばけいー・おりーぶおいる・あぶら・こむぎこ・さとう さとう・あぶら こめ	あがひーと・おひきこ・うすたーそーす・とまとけちゅうつ・しきわいん・こむか こんそめ しょウ・す	こんぶおにぎり しおこんぶ	こめ・こめ こめ・こめ こめ・こめ
22 水	さばのしおやき こんぶいじー やさーいのなつとうあえ むきりいごはん みそしる はいーつ(ぱいん)	さば なつとう あかもそ・しろみそ	ぼさきこんら・さきひいこん・ほんじいにー・にんじん もやし・ぼうとうそう・にんじん なす・はくさい ぱいんかん	つきこんにやく・あぶら・さとう こめ・おしづき	しお しょウ・みりん・だし しょウ・みりん・だし	すいーとーほてと ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう はたー・さとう ぎゅうにゅう
24 金	はやしらーい ちーずさらだ すーぶ ふるーつ(みかん)	ひたにく うーず とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ ぼうとうこうりー・にんじん・こーん みずな みかんかん	こめ・おしづき・あぶら まよねーず	ほやしらーく・とまとけちゅうつ こんそめ	めろんほんふうとーすと ぎゅうにゅう	じょくほん・はたー・たまご さとう・こめこ ぎゅうにゅう
25 土	やきうどん もやしのゆかりあえ みそしる ふるーつ(ぱなな)	ひたにく あかもそ・しろみそ	きゅべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・にんじん・きゅうり だまねぎ ぱいな	うどん・あぶら まごま	しょうゆ ゆかり だし	こましおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろご しお ぎゅうにゅう
27 月	かじきのぼーしょゆやき きりほしだいこんのもの こーんさらだ ひきりいごはん みそしる はいーつ(おうとう)	かじき さつまあげ はむ	きりほしだいこん・にんじん こーん・にんじん・ちやし あぶらあげ・あかもそ・しろみそ	こむぎこ・ぱー あぶら・さとう さとう・おりーぶおいる こめ・おひむぎ	しお・しょウ・りょうりしゅ す・しお しょウ・す	りんごかん ぎゅうにゅう	かんてん・りんごじゅーす さとう・りんごかん ぎゅうにゅう
28 火	ひとりのめぞやき きんびられんこん こはん すましり ふるーつ(りんご)	ひとり・あかもそ	れんこん・あかひーまん・ひーまん ひじき・こーん・きゅうり こまつな りんご	さとう・あぶら さとう さとう・まよねーず こめ まごま	みりん・りょうりしゅ こんそめ・だし・しょウ・みりん・りょうりしゅ だし・しょウ・みりん	ちんすこう ぎゅうにゅう	こめ・さとう しお ぎゅうにゅう
29 水	かくーじーんこーのひ ころつけ がんものにもの おくらのなつとうあえ こはん みそしる はいーつ(ぱいん)	がんもどき なつとう どうふ	にんじん・たいこん・さやえんどう おくら・きゅうり・にんじん・もやし みそな ぱいんかん	ぎゅうにこくろっけ・あぶら さとう こめ	ちゅうのうのうーぞー だし・しょウ・りょうりしゅ しょウ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもの ぎゅうにゅう
30 木	かれーらいす つなさらだ すーぶ ふるーつ(おれんじ)	ひたにく つなかーく どうふ	たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん・もやし みそな おれんじ	こめ・おしづき・じやがいも・あぶら あぶら・さとう こめ	かれーるう す・しお こんそめ	吉なこはたーさんど ぎゅうにゅう	しょくほん・津草 はたー・さとう ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー(カロリー) 578kcal たんぱく質(たんぱく質) 21.6g 脂質(脂質) 16.6g カルシウム(Ca) 245mg 食塩相当量(食塩) 2.4g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。