



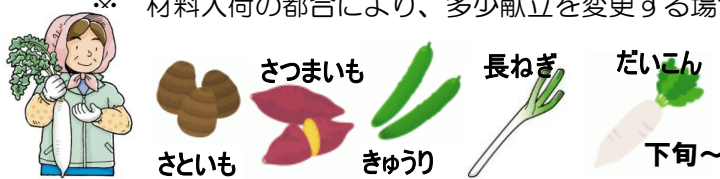
日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい				エネルギー タンパク質		
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
1	火	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる ねぎたまやき さつまいもサラダ	あぶらあげ ねぎたまやき	牛乳 ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ さつまいも さとう	ノイグ ハーフ	617 17.8	
2	水	食パン 		ポトフスープ ツナサンドのぐ げんきヨーグルト	ツナ ウインナー	牛乳 ヨーグルト にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	食パン じゃがいも	ノイグ ハーフ	642 26.3	
3	木	ぶんかのひ									
4	金	わかめうどん 		ちくわのいそべあげ(2) おひたし	ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	しごなうどん こむぎこ	あぶら	615 25.4
7	月	むぎごはん 		しげただじる さけのマヨネーズやき ほうれんそうサラダ みかん	とりにく さけ ツナ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ ほうれんそう	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも しらたまもち	ノイグ ハーフ あぶら	696 28.1
8	火	むぎごはん 		こまつなのみそしる あじフライ パックソース かみかみあえ わなしゼリー	あぶらあげ あじ いか ハム	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう わなしゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	666 25.6
9	水	むぎごはん 		にくじゃが こまつなサラダ さいのくになっとう	ぶたにく さつまあげ なっとう	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごま ごまあぶら	654 24.1
10	木	こどもパン 		クラムチャウダー チーズ イハッパ-グ チャップ リース アーモンドあえ	ベーコン あさり チーズ イハッパ-グ	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こどもパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド	649 26.3
11	金	むぎごはん 		きのこいりマーボー豆腐 だいずもやしのナムル とうにゅうパンナコッタ	ぶたひきにく 豆腐 ハム	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし えのき まいたけ きゅうり たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ とうにゅうパンナコッタ	あぶら ごまあぶら ごま	620 23.1
14	月	けんみんのひ									
15	火	きなこあげパン 		ミートボールスープ オムレツ くきわかめサラダ	きなこ ツナ ミートボ-ル オムレツ	牛乳 くきわかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	こめこパン さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	705 28.1
16	水	しゃくしなごはん 		だいこんのみそしる さばのしおやき こまつなとじゃこサラダ フルーツゼリー	あぶらあげ さば	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	しいたけ しゃくしな だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう こんにゃく フルーツゼリー	ごま ごまあぶら	636 26.9
17	木	わかめごはん 		かみなりじる やさいコロッケ パックソース たくあんあえ みかん	ぶたにく とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ たくあん みかん	こめ むぎ かたくりこ コロッケ	あぶら ごま	694 21.3
18	金	もやしラーメン 		あげとうふシュウマイ(2) ほうれんそうのナムル りんご	ぶたにく ハム とうふシュウマイ	牛乳	にんじん チゲ サイ ねぎ(あおいぶぶん) なら ほうれんそう	もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく りんご	ホットちゅうか かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	732 25.9
21	月	むぎごはん のりふりかけ 		なめこのみそしる てりやきミートボール(3) しめじのごまあえ マスカットゼリー	あぶらあげ ミートボ-ル	牛乳 のり	ねぎ(あおいぶぶん) こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん なめこ ねぎ しめじ キャベツ	むぎ こめ さとう マスカットゼリー	ごま	600 21.0
22	火	ナン 		キーマカレー しろみさかなフリッター(2) かいそうサラダ	ぶたひきにく ホキ いか	牛乳 チーズ かいそう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	ナン じゃがいも さとう	あぶら ごま	692 28.2
23	水	きんろうかんしゃのひ									
24	木	むぎごはん 		えのきたけのみそしる チキンカツ わかめとツナのあえもの	あつあげ とりにく たまご ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん えのき みそ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	640 28.1
25	金	むぎごはん 		あつあげのチャオサイ だいこんとじゃこのサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	685 26.3
28	月	むぎごはん 		けんちんじる さばのみそに からしあえ みかんゼリー	とうふ さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さといも みかんゼリー	あぶら	654 24.1
29	火	むぎごはん 		わかめととうふのみそしる キャベツメンチカツ きりほしだいこんのいりに	とうふ ちくわ あぶらあげ メンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) いんげん	きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	634 20.4
30	水	コッパン いちご ジャム 		ミネストローネスープ とりにくのからあげ(2) つぼみサラダ	ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ コーン カリフラワー	コッパン じゃがいも マカロニ かたくりこ いちごジャム	あぶら ノイグ ハーフ	659 25.8

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

給食回数・・・19回

歯を大切にしていますか?
こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!
11月8日はいい歯の日
甘い菓子や飲み物の 歯みがきはめんど ありがとうの歯が大好き
だらだら食べ うたがらしない

11・8
いい歯の日
今月の
長瀬産食材



長瀬町で採れた野菜!
感謝の気持ちを持って、残さず食べよう♪

