



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	水	むぎごはん	MILK	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 たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ きゅうり コーン ねぎ	こめ むぎ さつまいも さとう	ノンエッグハーフ	617 17.8
2	木	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる ぶどうゼリー とりにくのからあげ(2) こまつなとじゃこのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	あぶら ごま	692 23.7
3	金	ぶんかのひ									
6	月	ナン	MILK	キーマカレー しろみざかなフリッター(2) ほうれんそうサラダ	ぶたにく しろみざかな ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ りんご きゅうり	ナン じゃがいも さとう	あぶら	692 28.7
7	火	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる てりやきこんさいチキンハンバーグ アーモンドあえ	とうふ あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	アーモンド	599 23.5
8	水	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる いわしのうめに かみかみあえ りんご	あぶらあげ いわし いか ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり りんご	こめ むぎ さとう	ごま	662 26.7
9	木	むぎごはん	MILK	きのこいりマーボーどうふ だいずもやしのナムル レモンヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ きゅうり しめじ えのき まいたけ たけのこ しいたけ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	634 25.2
10	金	にくうどん	MILK	こざかないりまつばいも いそかあえ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にぼし のり	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ	じごなうどん さとう はちみつ	あぶら	636 23.2
13	月	むぎごはん	MILK	きのこのみそしる すきやきふうコロッケ からしあえ	あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	しめじ えのき ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ コロッケ	あぶら	608 18.7
14	火	けんみんのひ									
15	水	はくはん	MILK	かみなりじる さばのねぎみそやき おひたし	ぶたにく さば とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	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 もやし	こめ かたくりこ さとう		586 27.0
16	木	さきたまロール	MILK	ポトフスープ きよほうゼリー ウイナーのケチャップあえ だいこんとじゃこのサラダ	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	さきたまロール じゃがいも さとう きよほうゼリー	ごま	644 25.2
17	金	しゃくしなごはん	MILK	じゃがいもたまねぎのみそしる とりにくのてりやき すきこんぶのもの みかん	あぶらあげ あつあげ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう すきこんぶ	にんじん こまつな	しゃくしな しいたけ たまねぎ みかん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	558 25.6
20	月	ココアあげパン	MILK	ミートボールスープ オムレツ くきわかめのサラダ	ミートボール オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう 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	コッパパン さとう はるさめ	あぶら ココア ごま アーモンド	711 30.2
21	火	むぎごはん	MILK	にくじゃが しめじのごまあえ さいのくになっとう	ぶたにく さつまあげ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	ごま	652 24.6
22	木	むぎごはん	MILK	しげただじる さけのマヨネーズやき さっぱりあえ	とりにく さけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ	こめ むぎ パンこ こんにやく さとも しらたまもち さとう	ノンエッグハーフ	635 26.0
23	水	きんろうかんしゃのひ									
24	金	もやしラーメン	MILK	さともパオズ(2) こまつなサラダ みかんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ なら ねぎ(あおいぶぶん)	もやし たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとも こむぎこ みかんゼリー	あぶら ごま	669 26.2
27	月	こめこいりしょくパン	MILK	ミネストローネスープ フィレオチキン わかめとツナのあえもの	ベーコン フィレオチキン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	こめこいりしょくパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	621 27.4
28	火	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる あじのてりやき しょうがじょうゆあえ みかん	あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	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 もやし しょうが みかん	こめ むぎ		575 23.3
29	水	むぎごはん	MILK	けんちんじる とりにくとレバーのオレンジソース たくあんあえ	とうふ とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ たくあん キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとも かたくりこ さとう	あぶら ごま	644 28.2
30	木	むぎごはん	MILK	あつあげのチャオサイ ごまあえ みかんヨーグルト	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	695 26.8

※ 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だらだら食べ
- 歯みがきはめんどうだからしない
- あまりかまなくとも食べられるやわらかい食べ物が好き

はをしょうぶにするカルシウムが
おおくふくまれているいわしやこまつな、
かみごたえのあるいかやりんごをだします。
よくかんでたべましょう!

ながとろさん!