



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんばく質	たんばく質
4 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		641 28.7	774 34.2
	厚揚げと野菜のうま煮	あつあげ とりにく さつまあげ		にんじん インゲン	ごぼう たけのこ しいたけ	さとう			
	厚焼き卵	たまご							
	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー			さとう ごま			
5 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		625 27	809 35.3
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ ぶかねぎ しょうが	さとう でんぶん ごまあぶら			
	しゅうまい	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ			
	もやしのナムル			ピーマン	もやし	さとう ごまあぶら			
6 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		627 29.5	804 38.3
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
	鶏のオーロラソースかけ	とりにく みそ				さとう でんぶん こむぎこ あぶら			
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン				
7 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583 25.1	720 30.6
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら			
	カルちゃん佃煮	かつおぶし	にぼし こんぶ			さとう ごま			
	ひじき和え	だいず	ひじき	しそ	きゅうり はくさい				
10 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		571 18.2	705 21.7
	きのこカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム りんご グリンピース	じゃがいも はちみつ カレールウ			
	フルーツミックス				みかん パイナップル もも				
11 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		620 25.3	753 30
	韓国風よせ鍋	ぶたにく とりにく とうふ		にら にんじん	もやし たまねぎ ぶかねぎ えのき だいこん	トッポギ			
	チャプチェ	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ	さとう はるさめ ごま ごまあぶら			
	型抜きチーズ		チーズ						
12 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		576 22	722 27.1
	筑前煮	とりにく ちくわ あつあげ		にんじん インゲン	ごぼう たけのこ しいたけ れんこん こんにゃく	さとう じゃがいも			
	きびなごカリカリフライ		きびなご			じゃがいも あぶら			
	白菜のごま和え			にんじん	はくさい もやし	さとう ごま			
13 (木)	胚芽パン 牛乳		ぎゅうにゅう			はいがパン		667 23.5	832 29.1
	さつまいもシチュー	とりにく	サトウイモ チーズ ナマクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも こむぎこ マーガリン			
	りんごのサラダ				キャベツ きゅうり りんご	さとう あぶら			
	チョコ大豆クリーム	だいず				さとう			
14 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593 29.1	733 35.8
	スーミータン	とりにく たまご		パセリ	コーン たまねぎ	でんぶん ごまあぶら			
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ しょうが	さとう あぶら			
17 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588 18.6	754 23.7
	カレーふしめん汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	ふしめん カレールウ			
	キャベツ入りつくね	とりにく ぶたにく		キャベツ	えんどうまめ	さとう でんぶん			
	きゅうりのカリカリづけ				きゅうり	さとう ごまあぶら			
18 (火)	ナシゴレン 牛乳	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう		598 19.9	758 24.1
	千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー				
	愛のコロッケ	ぎゅうにく				じゃがいも パンこ あぶら			
	レモン和え			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう			
19 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		584 26.4	732 34.3
	ぬっぺ	とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん れんこん こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう でんぶん			
	さばのみりん焼き	サバ				さとう ごま			
	ひよっつるの酢の物		ひよっつる	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう ごま			
20 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		569 271	770 35.6
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	大根サラダ		わかめ		だいこん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら			
21 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583 17.7	692 20.7
	具雑煮	とりにく こおりどうふ はんぺん		にんじん ほうれんそう	しいたけ はくさい ごぼう だいこん	もち			
	長崎天ぷら（さつまいも）	たまご				さつまいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら			
	野菜のもみ漬け			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
25 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593 28.5	733 35.1
	豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう			
	スタミナ納豆	とりにく なっとう		ねぎ	しょうが	さとう ごまあぶら			
	もやしのゆかり和え			にんじん しそ	きゅうり もやし				
26 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628 25.5	783 31.3
	白いんげん豆のスープ	とりにく しろいんげんまめ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	ハンバーグのケチャップソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん あぶら			
	ブロッコリーのアーモンド和え			ブロッコリー		さとう アーモンド			
27 (木)	くろざとうパン 牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		626 22.5	820 28.7
	野菜ラーメン(めん)(スープ)	やきぶた		にんじん ねぎ	きくらげ もやし キャベツ	ラーメン ごまあぶら			
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	さとう はるさめ でんぶん こむぎこ こめ あぶら			
	ころころきゅうり				きゅうり しょうが	ごまあぶら			
28 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		570 26.4	723 18.9
	わかめスープ	ぶたにく	わかめ		えのき たけのこ ぶかねぎ	でんぶん ごまあぶら			
	豚肉のキムチ炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ もやし はくさいキムチ	さとう あぶら			
	バナナ				バナナ				

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。 11月の給食費の引き落としは25日ですので、ご確認をお願いします。



11月25日（火）のごはんは地元産減農薬米のチャレンジ米を使用する予定です。火曜日ですが麦もお休みします。