

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざりょう			えいよりょう		だし
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
1	げつ	むぎごはん		あつやきたまご ぶたじる こうはくなます	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい しょうが こねぎ しいたけ	608 724	23.5 27.0	いりこ
2	か	むぎごはん		はるまき はるさめスープ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	こめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ はくさい こねぎ きゅうり もやし	583 749	19.0 23.8	
3	すい	ミルクパン		ウインナー (小1中2) ミートスパゲティ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく チーズ	パン スパゲティめん さとう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	698 950	28.5 38.5	
4	もく	むぎごはん		しおサバ きのこけんちんじる ひじきいため	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ ひじき さつまあげ だいず	こめ むぎ さといも しらたき さとう ごま あぶら	しめじ たまねぎ にんじん こねぎ いんげん しいたけ	573 706	21.2 25.3	かつお こんぶ
5	きん	ぶたキムチごはん		だいすとうふのフライ わかめのすましじる かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょくにくりみ だいす あおさ わかめ かまぼこ ハム ヨーグルト	こめ ごまあぶら あぶら ごま さとう パンこ こめこ	しょうがにんじん はくさいキムチ たまねぎ しいたけ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	698 829	25.9 29.9	かつお こんぶ
8	げつ	むぎごはん		いわしのうめに すいとんじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ ちくわ ひじき えだまめ	こめ むぎ さとう かたくりこ しくらめん ごま あぶら	うめ たまねぎ にんじん ほうれんそう こねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	610 747	26.6 31.8	いりこ
9	か	むぎごはん		げんきのでるレバー もずくのすましじる ほうれんそうムース	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく もずく ちくわ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう ほうれんそうムース	にら にんじん しょうが にんにく えのき こねぎ	701 851	27.8 33.5	かつお こんぶ
10	すい	ミルクパン		ぶゆやさいグラタン やさいスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナー	パン マカロニ	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ だいこん はくさい にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	671 863	25.4 31.5	
11	もく	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす グリンピース ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご みかん パイン もも パナナ	775 953	25.3 29.9	
12	きん	ゆかりごはん		やさいコロック はくさいのみそじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ちりめん とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも あぶら さとう パンこ こむぎこ かたくりこ こめこ ごまあぶら ごま	ゆかり たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ はくさい にんじん きりぼしだいこん きゅうり	634 794	21.3 25.9	いりこ
15	げつ	ナン		バターチキンカレー まめめサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいす ハム えだまめ ひよこめ ヨーグルト	ナン あぶら バター クリーム さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	626 760	32.0 38.7	
16	か	むぎごはん		おでん ごぼうサラダ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご さつまあげ がんもどき こんぶ ツナ なっとう	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう きゅうり	735 898	30.4 36.3	こんぶ
17	すい	まるパン		ほうれんそうオムレツ はなやさいとぶたにくのミルクスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	パン あぶら さつまいも こむぎこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり	578 734	25.5 32.2	
18	もく	むぎごはん		いわしおかか みそけんちんじる はくさいづけ・みかん	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく とうふ こんぶ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにやく さといも ごま	だいこん にんじん こねぎ はくさい みかん	658 799	26.3 31.5	いりこ
19	きん	むぎごはん		ハンバーグ おひめさんだんごじる にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ツナ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ しらたまこ さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい しいたけ こねぎ きゅうり コーン	682 862	25.2 31.8	いりこ
22	げつ	むぎごはん		さけのしおやき かぼちゃのそぼろに ほうれんそうのゆずあえ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう きゅうり コーン ゆず	691 826	31.0 35.0	
23	か	チキンライス		フィレオチキン レタスのコンソメスープ カラフルサラダ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ フィレオチキン ベーコン	こめ あぶら じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん コーン レタス パセリ きゅうり キャベツ パプリカ	687 813	23.1 26.0	

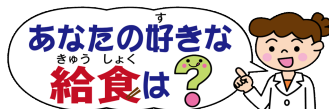
※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

きせつ た もの し
季節の食べ物について知ろう

今月の苓北産

こめ だいこん はくさい こねぎ
キャベツ さつまいも かぼちゃ レタス みかん



11月の給食「だより」にのせた「好きな給食 ランキング」のメニューを
12月から2月にかけて提供してまいります。