

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわんが ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
読書週間『月ようびはなにたべる？』				ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちよろしをとのえる(緑)		
1	金	●麦ごはん		○さつまい ◆いわしの生煮 ★野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゆう あつあげ とりにく みそ いわしのしょうがに だし(いりこ) かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ きゅうり キャベツ うめぼし	551 24.9
5	火	■麦ごはん		○キーマカレー ★豆腐サラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく しろいんげんまめ だいず とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが きゅうり	627 21.7
6	水	●麦ごはん		○にら玉スープ ★焼肉風炒め	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう たまご ベーコン ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ なら きくらげ キャベツ ビーマン にんにく しょうが りんご	594 25.3
読書週間『給食アンサンブル』				○ABCスープ ★厚揚げのミートソース煮	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゆう ベーコン あつあげ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えだまめ トマト にんにく しょうが	602 24.9
「いい歯の日」献立				○大豆の燗煮 ★かみかみ酢の物 ミニりんごゼリー	こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにゃく ミニりんごゼリー	ぎゅうにゆう だいず とりにく わかめ あげ てんぷら ちくわ いか	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	655 27.6
11	月	●わかめごはん		○五目うどん ★小松菜のごまあえ チーズ(1個)	こめ むぎ うどん ごま さとう	ぎゅうにゆう わかめ とりにく かまぼこ だし(こんぶ・かつおぶし) チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	604 23.6
12	火	●麦ごはん		○みそおでん ★ちりめんマヨサラダ	こめ むぎ さとも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま こんにゃく	ぎゅうにゆう とりにく うずらたまご あつあげ ちくわ みそ こんぶ ちりめん	だいこん にんじん キャベツ きゅうり	629 24.1
13	水	●麦ごはん		○魚そうめん汁 ◆春巻き ★切干大根のごまツナサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゆう うおそうめん とうふ わかめ だし(かつおぶし・こんぶ) はるまき ツナ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	671 22.8
14	木	カット丸パン		○ミネストローネ ◆魚のフライ ★コールスローサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゆう ベーコン ミックスピーズ ホキフライ ハム	たまねぎ なす にんじん こまつな トマト キャベツ きゅうり にんにく コーン	625 25.6
ふるさとくまさんデー 「かぼちゃ」				○天狼のみそ汁 ◆ししゆものガーリック煎(1袋) ★かぼちゃのそぼろ煮	こめ むぎ さとう こんにゃく オリーブオイル	ぎゅうにゆう わかめ あげ とうふ だし(いりこ) みそ ししゃも とりにく	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ えだまめ にんにく	627 25.0
18	月	●麦ごはん		○親子煮 ◆ひじきシューマイ(1個) ★ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく たまご かまぼこ こらどうふ だし(かつおぶし) ツナ ひじきシューマイ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	629 27.7
19	火	●麦ごはん		○麻婆豆腐 ★キャベツのじゃこ和え みかん	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゆう とうふ だいず ぶたにく みそ ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ なす ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	645 27.7
20	水	●麦ごはん		○だんご汁 ◆ししゃもフライ ★マロニーの和え物	こめ むぎ こむぎこ しらたまご あぶら マロニー さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう とりにく あげ だし(いりこ) ししゃもフライ ハム	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし ビーマン コーン	621 22.5
21	木	食パン		○クリームスパゲティ ★ブロッコリーサラダ マーシャルビーンズ	パン スパゲティ バター あぶら アーモンド さとう マーシャルビーンズ	ぎゅうにゆう とりにく チーズ スキムミルク	しめじ にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー きゅうり キャベツ	643 25.4
11月24日 「和食の日」献立				○根菜たっぷり汁 ◆さばの醤油みりん焼き ★磯和え	こめ むぎ さとも さとう	ぎゅうにゆう とうふ みそ だし(いりこ) さば のり	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	628 24.3
25	月	●とりそぼろごはん		○臭だくさん味噌汁 ★ツナと野菜のごまあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゆう とりにく たまご あつあげ わかめ みそ だし(いりこ) ツナ	えだまめ たまねぎ キャベツ えのき ねぎ きゅうり にんじん しょうが	611 27.1
26	火	●麦ごはん		○里芋と厚揚げのうま煮 ★いり大豆サラダ	こめ むぎ さとも さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ だいず	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり コーン しょうが	661 25.0
27	水	●麦ごはん		○五目肉じゃが ★竹輪のマヨサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ こんにゃく	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ うずらたまご ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	629 24.0
28	木	コッペパン		○ポークビーンズ ★グリーンエッグサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんにく	625 30.4
29	金	●麦ごはん		○豚汁 ◆魚のパベーキューソース ★ごま酢和え	こめ むぎ さとも あぶら さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) タラ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご しょうが もやし きゅうり	658 28.8

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。

★この献立表は、町内統一のもので、給食実施の有無については、各学校の行運をご確認ください。

☆7日 揚げパン(広西小)：コッペパン、きなこ、さとう、あぶらを使用します。