



# 11月ごはん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう じゅう	おかず	ざいりょう			エールキー たんぱく質		
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	金	むぎごはん		ごじる くきわかめのきんぴら てづくりふりかけ	こめ じゃがいも あぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ くきわかめ	だいず とうふ しおこんぶ だししいりこ てんぷら ちりめん	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう にんじん	560 23.8
4	月	<b>ふいかえきゅうじつ</b>								
5	火	むぎごはん		たまねぎのみそしる さばのしおやき ひじきサラダ	こめ さとう ごま マヨネーズ	むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ しおさば	とうふ わかめ だししいりこ ひじき	たまねぎ きゅうり コーン	619 28.3
6	水	しょくパン		タイピーエン だいがくいも りんご	しょくパン あぶら ごま さとう	はるさめ さつまいも	ぎゅうにゅう うすらたまご かまぼこ	ふたにく	キャベツ にんじん ねぎ きくらげ りんご	610 20.3
7	木	むぎごはん		うおそうめんじる あつあげとキャベツのみそいため	こめ さとう むぎ	むぎ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あつあげ	うおそうめん かつおぶし ふたにく むぎみそ	えのき にんじん しいたけ キャベツ	548 22.2
8	金	むぎごはん		けんちんじる ホキのてんたまあげ いそあえ	こめ さとう むぎ あぶら	こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ のり ホキのてんたまあげ	とりにく とうふ	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ もやし	568 24.2
11	月	むぎごはん		あおさじる みやこじまさんマグロカツ やさいのうめあえ	こめ あぶら さとう	むぎ	ぎゅうにゅう かまぼこ マグロカツ かつおぶし	あおさのり	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎうめ	581 21.7
12	火	むぎごはん		とりすきやき ごますあえ	こめ マロニー さとう むぎ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく わかめ		きゅうり にんじん キャベツ はくさい	591 23.6
13	水	しょくパン		スパゲティナポリタン ツナサラダ	しょくパン さとう スパゲティ		ぎゅうにゅう こなチーズ ツナ あぶら	ベーコン	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ パブリカ にんにく	612 24.6
14	木	かしわめし		ごもくじる さいかなます	こめ あぶら さとう むぎ	こんにやく みかんのかんづめ	とりにく ぎゅうにゅう むぎみそ だししいりこ	あぶらあげ	だいこん ごぼう しいたけ きくらげ ねぎ	504 20.7
15	金	セルフドッグ (コッペパン・ウィンナー)		あきやさいのスープ フルーツあんぱん	コッペパン さつまいも <small>くだものかんづめ (みかん、もも、りんご)</small> あんぱん	さとう かぼちゃ	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう		たまねぎ はくさい にんじん しめじ	557 20.5
<b>ふるさとくまさんデー</b>										
18	月	ぶりんめし		しらたまのすましじる れんこんサラダ	こめ あぶら ごま マヨネーズ	むぎ さとう しらたまもち	とうふ かつおぶし こんぶ ツナ	とりにく	しいたけ だいこん ねぎ きゅうり	545 23
19	火	ほくち カレーライス		かいそうサラダ	こめ じゃがいも マーガリン こむぎこ	むぎ あぶら	ふたにく とりにく かいそう ぎゅうにゅう		にんじん グリーンピース キャベツ しょうが	618 21.7
20	水	まるパン		3びきのくまのかぼちゃスープ てりやきチキン ピーンスサラダ	まるパン マーガリン クルトン マヨネーズ	はくりきこ かぼちゃ	ぎゅうにゅう ツナ てりやきチキン ベーコン	クリーム	にんじん パセリ キャベツ ミックスピーズ しろいんげん	686 28.5
21	木	むぎごはん		さといものそばろに はくさいのごまあえ	こめ さといも さとう ごま	むぎ あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく		しょうが にんじん はくさい もやし	554 21.6
22	金	カルシウムトースト		さつまいものシチュー だいこんサラダ	コッペパン ごま こむぎこ マーガリン	ごまドレッシング さつまいも	こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ クリーム	あおのり ベーコン	にんじん エリンギ マッシュルーム パセリ しめじ だいこん	702 22.6
25	月	むぎごはん		にらととうふのもの きりほしだいこんのあえもの	こめ ごま さとう あぶら	むぎ マヨネーズ こんにやく	ぎゅうにゅう ツナ やきとうふ ぎゅうにゅう	かまぼこ	だいこん たまねぎ にんじん にら しいたけ	646 26.3
26	火	ざっこごはん		かぼちゃのだんごじる さんまのおかか やさいのあますあえ	こめ こむぎこ さとう ごこくまい	こめ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんまのおかか とりにく	かつおぶし こんぶ	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	606 25.3
27	水	コッペパン		こまつなスープ ごまつさんのやさいグラタン	しょくパン あぶら マカロニ ごめこ	じゃがいも マーガリン さとう	ぎゅうにゅう クリーム チーズ ツナ	ベーコン こめみそ	たまねぎ キャベツ ミニトマト コーン はくさい	641 24.5
28	木	ごまごはん		おでん そくせきづけ	こめ ごま むぎ さといも	こんにやく	ぎゅうにゅう てんぷら こんぶ ちくわ	とりにく	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	571 23.5
29	金	ミルクパン		はっほうさい おさつパー	ミルクパン さつまいも てんぷん さとう	あぶら	ぎゅうにゅう いか レバーのたつたあげ うすらのたまご	ふたにく	だけのこ にんじん しいたけ ねぎ	666 31.3

\*献立は、都合により変更になることがあります。  
\*マヨネーズはノンエックマヨネーズを使用しています。



11月は『読書月間』です。今月は本をテーマにした給食を考えてみました。  
献立表のなかに左のイラストが3箇所ありますので、さがしてみてくださいね♪