



11月献立予定表



ひ よ う	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
				ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちょうしをとのえる				
4 か	ミルクパン	牛乳	ジャージャーめん ひじきのナムル	こむぎこさとう うどんめん ごま マーガリンごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいす	ににく しうがたまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし しいたけ ひじき キャベツ	598	27.1	ひじき	
5 すい	麦ごはん	牛乳	あおさのみそしる さばのしょうがに ならあえ	こめ さとう むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ、さば あぶらあげ だいりこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ あおさ しょうが だいこん	613	27.5	さば	
6 もく	チキンカレー	牛乳	ほうれん草のごまあえ ラ・フランスゼリー	こめ むぎ じやがいも あぶら ごま さとう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが ににく ほうれんそう もやし	624	19.1	カレー	
7 きん	セルフエッグサンド	牛乳	ポークピーンズ チーズとナツツのサラダ	パン じやがいも マカロニ らっかせい さとう あぶら	たまご ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳 いんげん しらす ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ きゅうり ににく にんじん えだまめ しめじとまと キャベツ	703	31.8	ポークピーンズ	

♪11月8日は「いい歯の日」♪

10 げつ	ピリ辛ごはん	牛乳	さといものみそしる かぶのゆず果和え	こめ むぎ ごま あぶら さとも さとう	ぶたにくとりにく だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう 牛乳 だいりこ	ささがきごぼう えだまめ わかめ にんじん たまねぎ ねぎ かぶ ゆず かぶ	482	20.2	いい歯の日
11 か	ミルクパン	牛乳	ごもく 五目ラーメン ぎょうざ	こむぎこ さとう ごまあぶら ちゅうかめん マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ぎょうざ	にんじん キャベツ ねぎ しょうが しいたけ たけのこ	624	27.9	ラーメン
12 すい	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに 大根の辛子和え しそひじき	こめ むぎ じやがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいす かにかま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ だいこん ほうれんそう	569	20.3	じゃがいも
13 もく	中華風まぜごはん	牛乳	はるさめ 春雨スープ ししゃも かわりあえ	こめ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも	しいたけ えだまめ にんじん たまねぎ たくあん もやし キャベツ きゅうり	599	22.1	ししゃも
14 きん	あげパン	牛乳	やさい 野菜スープ煮 ピーマンのじゃこ和え	さとう あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし	531	20.5	ソーセージ
17 げつ	むぎごはん	牛乳	かきたまじる とりのからあげ こまつな 小松菜のごまあえ	こめ でんぶん むぎ こめこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ たまご とうふ かつおぶし とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ こんぶ きやべつ ににく しうがたまねぎ	603	24.6	とりのから揚げ
18 か	さつまいもむしパン	牛乳	きのことベーコンのスパゲティ チップスサラダ	ホームケーキミックス さとう さつまいも バター ポテトチップス スパゲッティ ごまあぶら	ベーコン クッキングチーズ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン ににく キャベツ レタス	480	16.8	きのこ

☆ふるさとくさんデー「宇城」☆

19 すい	むぎごはん	牛乳	れんこんと鶏肉の南蛮づけ しらたまじる 白玉汁	こめ でんぶん むぎ こめこ あぶら さとう 白玉だんご さとも	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ とりにく あつあげ	ににく しうがたまねぎ たまねぎ ピーマン こまつな だいこん にんじん しいたけ	612	22.8	ふるさとくさんデー
20 もく	セルフおにぎり	牛乳	いちょう葉汁 ごもくきんぴら りんご	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ だいす さつまあげ かつおぶし	のり うめぼし しめじ こんぶ だいこん ねぎ わかめ にんじん ごぼう しいたけ りんご	541	20.3	うめぼし
21 きん	しょくパン	牛乳	ワンタンスープ レバーのカレー風味 いちごジャム	パン ワンタン あぶら ごまあぶら でんこ さとう こむぎこ じやがいも ピーナッツ	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ レバー とりにく	チングンサイ きくらげ しうがたまねぎ にんじん ににく いちごジャム もやし えだまめ たまねぎ	658	28.0	レバー
25 か	フルーツサンド	牛乳	コンソメスープ かにかまときやべつのごまネーズ	パン あぶら ごま ごまあぶら	クリーム ヨーグルト かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン	おうとう パインアップル みかん キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり	489	17.2	中学生が考えた メニュー第1弾
26 すい	むぎごはん	牛乳	みそしる てづくりちやくさやき 手作り千草焼 とうふサラダ	こめ さとう むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ だいりことうふ たまご	もやしねぎ にんじん きくらげ わかめ コーン キャベツ	546	22.5	とうふ
27 もく	ハヤシライス	牛乳	だいこん 大根サラダ とうふ 豆乳ムース	こめ ごま むぎ さとう じやがいも ごまあぶら	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう 牛乳 ささみ	ににく しうがたまねぎ にんじん しめじ だいこん とまと わかめ コーン	573	20.2	だいこん
28 きん	しょくパン	牛乳	はくさい 白菜スープ マカロニグラタン りんごジャム	パン はるさめ あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン とりにく チーズ	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ にんじん しょうが りんごジャム	610	23.6	グラタン