



# 平成27年11月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

| ひ  | ようび | こんだてめい   | き おもにエネルギーのもとになる                                 | あか おもにからだをつくるもとになる                                     | みどり おもにからだのちょうしをととのえるもとになる   |
|----|-----|--|--|--|--|
| 2  | 月   | パン ぎゅうにゅう<br>にくだんごのソースに(4こ)<br>スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ          | パン さとう<br>スパゲティ でんぷん<br>あぶら                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>とうふ ベーコン<br>ぶたにく                        | はくさい にんじん しいたけ<br>チンゲンサイ しょうが<br>たまねぎ ピーマン コーン                     |
| 4  | 水   | こくとうパン ぎゅうにゅう<br>とりにくとさつまいものかわりみそいため<br>もやしとこまつなのナムル ちゅうかスープ | パン くらざとう ごまあぶら<br>でんぷん あぶら アーモンド<br>さつまいも さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく みそ                                 | はくさい ほししいたけ にんじん<br>たまねぎ ねぎ しょうが<br>ピーマン こまつな もやし                  |
| 5  | 木   | きのこのカレーライス ぎゅうにゅう<br>キャベツとウィンナーのたまごいため<br>ビーフンサラダ ヨーグルト      | ごはん じゃがいも<br>あぶら ビーフン<br>マヨネーズ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チキンウィンナー たまご<br>ポークハム ヨーグルト             | たまねぎ にんじん しめじ きゅうり<br>まいたけ さやいんげん にんにく<br>しょうが キャベツ ピーマン コーン       |
| 6  | 金   | パン ぎゅうにゅう りんごジャム<br>しろみぎかなのポテチやき<br>ほうれんそうとハムのごまあえ だいこんのスープ  | パン じゃがいも バター<br>ごま さとう ジャム                       | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ホキ チーズ<br>チキンハム                         | だいこん にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ さやいんげん しょうが りんご<br>にんにく パセリ ほうれんそう      |
| 9  | 月   | ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのみそに ◆きんぴらごぼう<br>ゆばのすましじる あじつけのり             | ごはん ふ さとう<br>ごま あぶら<br>ごまあぶら                     | ぎゅうにゅう ゆば<br>さば ぶたにく ちくわ<br>くきわかめ のり あかみそ              | にんじん たまねぎ しめじ<br>ねぎ ごぼう こんにゃく                                      |
| 10 | 火   | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>◆ちくぜんに はくさいのおひたし<br>さつまじる りんご                | むぎごはん じゃがいも<br>さつまいも さとう<br>あぶら                  | ぎゅうにゅう ちくわ<br>ぶたにく とうふ かつおぶし<br>みそ とりにく                | だいこん えのきたけ ねぎ はくさい<br>れんこん にんじん こんにゃく りんご<br>さやいんげん たけのこ ほうれんそう    |
| 11 | 水   | パン ぎゅうにゅう<br>とりにくのレモンソース(2こ)<br>さんしょくごまあえ ポークビーンズ            | パン じゃがいも<br>さとう あぶら<br>でんぷん ごま                   | ぎゅうにゅう だいす<br>ぶたにく とりにく                                | たまねぎ にんじん ピーマン<br>トマト レモン キャベツ<br>ほうれんそう コーン                       |
| 12 | 木   | おやこどんぶり ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ(2こ)<br>◆こまつなのじゃこあえ               | ごはん さとう<br>こむぎこ あぶら                              | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく かまぼこ<br>ちくわ あおのり しらすぼし              | たまねぎ にんじん しいたけ<br>ねぎ こまつな もやし                                      |
| 13 | 金   | ミニミニパン ぎゅうにゅう<br>やきそば むしシューマイ(2こ)<br>だいこんのツナあえ               | パン ちゅうかめん<br>あぶら ごま さとう<br>パンこ でんぷん こむぎこ         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かつおぶし あおのり<br>ツナ                        | キャベツ にんじん もやし<br>ねぎ だいこん こまつな<br>たまねぎ しょうが                         |
| 16 | 月   | パン ぎゅうにゅう<br>たまねぎコロッケ ビーフンスープ<br>◆こまつなとごぼうのごまあえ              | パン ビーフン こむぎこ<br>あぶら じゃがいも でんぷん<br>ごま さとう パンこ こめこ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにく                            | たまねぎ はくさい にんじん<br>ねぎ ごぼう<br>こまつな もやし                               |
| 17 | 火   | なめし ぎゅうにゅう<br>だいこんとさといものそぼろに<br>はくさいのあますあえ とうふじる             | ごはん さといも<br>さとう でんぷん<br>あぶら                      | ぎゅうにゅう とうふ<br>あぶらあげ わかめ やさいてん<br>みそ とりにく チキンハム         | あおな たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ だいこん ゆず<br>さやいんげん しょうが はくさい              |
| 18 | 水   | パン ぎゅうにゅう<br>とりにくのマーマレードに(2こ)<br>さんしょくあえ コーンポタージュ            | パン じゃがいも<br>さとう<br>マーマレード                        | ぎゅうにゅう とりにく<br>かつおぶし                                   | コーン にんじん パセリ なつみかん<br>みかん こまつな はくさい<br>にんじん オレンジ にんにく              |
| 19 | 木   | ごはん ぎゅうにゅう<br>さんまのしょうがに ◆かわりだいがくいも<br>だいこんのみそしる みかん          | ごはん さつまいも<br>さとう でんぷん<br>ごま あぶら                  | ぎゅうにゅう わかめ<br>とうふ あぶらあげ ひよこまめ<br>みそ さんま しらすぼし          | だいこん にんじん えのきたけ<br>ねぎ みかん<br>しょうが                                  |
| 20 | 金   | パン ジョア(ストロベリー)<br>にこみハンバーグ コンソメスープ<br>チンゲンサイのかつおあえ           | パン さとう<br>パンこ でんぷん                               | ジョア ぶたにく<br>かつおぶし とりにく                                 | たまねぎ マッシュルーム コーン<br>グリーンピース チンゲンサイ パセリ<br>にんじん キャベツ はくさい いちご       |
| 24 | 火   | ごはん ぎゅうにゅう ◆かみかみいも<br>さけのチャンチャンやき<br>ほうれんそうのおひたし ばちじる        | ごはん そうめんパチ<br>さとう さつまいも<br>あぶら バター               | ぎゅうにゅう さけ<br>あぶらあげ<br>みそ かつおぶし                         | たまねぎ ほししいたけ ねぎ<br>にんじん キャベツ ピーマン<br>コーン しょうが ほうれんそう もやし            |
| 25 | 水   | アップルパン ぎゅうにゅう<br>おこのみやき ばんさんすう<br>わかめスープ                     | パン はるさめ<br>さとう ごまあぶら やまいも<br>こむぎこ あぶら でんぷん       | ぎゅうにゅう とうふ あおのり<br>とりにく わかめ たまご チキンハム<br>ぶたにく いか かつおぶし | たまねぎ にんじん ねぎ<br>もやし キャベツ ベにしょうが<br>ねぎ りんご もやし                      |
| 26 | 木   | ごはん ぎゅうにゅう<br>オムレツのあますあかかけ ワンタンスープ<br>おんやさいサラダ(ドレッシング)       | ごはん ワンタンのかわ<br>ごまあぶら さとう<br>でんぷん あぶら             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご                                     | たまねぎ にんじん もやし フロccoli<br>えのきたけ ねぎ ほうれんそう コーン<br>あおピーマン あかピーマン キャベツ |
| 27 | 金   | パン ぎゅうにゅう<br>ホキのレモンソース ◆ごぼうサラダ<br>じゃがいものスープ いちごジャム           | パン じゃがいも<br>あぶら さとう でんぷん<br>マヨネーズ ジャム            | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ポークハム みそ<br>ホキ                          | にんじん たまねぎ セロリー<br>パセリ ごぼう きゅうり<br>いちご レモン コーン                      |
| 30 | 月   | ぶたピリどん ぎゅうにゅう<br>はるさめスープ<br>やきプリン                            | ごはん はるさめ<br>ごま さとう あぶら<br>ごまあぶら でんぷん             | ぎゅうにゅう わかめ<br>ポークハム ぶたにく<br>たまご プリン                    | もやし にんじん はくさい ねぎ<br>ほししいたけ ごぼう さやいんげん<br>はくさいキムチ いとこんにゃく           |