

**平成28年 11月 学校給食予定献立表 (小学校)**



※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをとのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	火	おまめのかレーライス ぎゅうにゅう むしシューまい (2c) ばんさんすう	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいす チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース しょうが キャベツ もやし	700 24.1
		こくどうパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース (2c) かぼちゃサラダ コンソメスープ	パン こくどう あぶら でんぶん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン バセリ レモン かぼちゃ きゅうり	655 31.0
4	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティタリアン ししゃものいそべあげ (2c) もやしとこまつなダムル	パン スパゲティ あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ししゃも あおのり やきぶた	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな もやし	672 30.4
		パン ぎゅうにゅう ハムとボテトのマヨネーズやき ◆きりほしだいこんのソースいため たまごとコーンのスープ	パン でんぶん じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ポークハム チーズ ぶたにく	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ バセリ キャベツ きりほしだいこん ねぎ	676 26.5
8	火	★カミカミメニュー★ むきごはん ぎゅうにゅう ◆ちくせんに ◆たくあんのおかかあえ とんじる ◆カミカミいも	ごはん おおむぎ さといも さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく だけのこ たくあん もやし ほうれんそう	612 22.1
		パン ぎゅうにゅう いわしフライ (タルタルソース) キャベツとハムのごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも パンこ バター あぶら でんぶん ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン いわし チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん バセリ キャベツ チンゲンサイ	703 25.6
10	木	ごはん ぎゅうにゅう だいすのふくろに こまつなツナあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし かんぴょう ごぼう しいたけ	657 25.2
		ナン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース さんしょくごまあえ ドライカレー いちごヨーグルト	ナン あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース にんにく レモン りんご ほうれんそう キャベツ コーン いちご	654 36.6
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに はくさいのあますあえ こんさいのこまじる ふりかけ	ごはん さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま ポークハム かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい ゆず あおな	666 25.6
		そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる ◆りんご	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが りんご	662 27.7
16	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ◆ごぼうのマヨネーズソテー はくさいのスープ	パン さとう でんぶん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース ごぼう キャベツ	699 28.5
		ごはん ぎゅうにゅう いりこのからあげ だいこんのツナあえ みそにくじやが	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース だいこん こまつな	737 27.2
18	金	パン ジョア (ストロベリー) ワインナーのかレーあげ (2ほん) おんやさいサラダ (ドレッシング) ポークピーンズ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも	ジョア ぶたにく だいす ポークワインナー たまご チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ ブロッコリー いちご	698 26.9
		アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに (2c) ひじきとスパゲティのソテー チンゲンサイのスープ	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ベーコン ひじき さつまあげ	りんご もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ピーマン	619 29.7
22	火	なめし ぎゅうにゅう さばのたつあげ さんしょくあえ とうふじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば かつおぶし	あおな だいこん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが こまつな はくさい コーン	637 25.7
		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだけのこのみそに ほうれんそうのおひたし ぱちじる みかん	ごはん そうめんバチ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ みそ ちくわ かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ みかん にんじん ねぎ だけのこ こんにゃく グリンピース ほうれんそう はくさい	604 24.4
25	金	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに (4c) ◆こまつなごぼうのごまあえ ピーフンスープ	パン ピーフン でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ポークハム とりにく	ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ もやし こまつな ごぼう	671 30.4
		ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき こふきいも すまじる あじつけのり	ごはん バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さけ みそ のり	たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ ピーマン コーン しょうが バセリ	610 27.8
29	火	ぶたピリどん ぎゅうにゅう だいこんのみぞしる やきプリン	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ たまご みそ ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく はくさいキムチ ピーマン しいたけ ねぎ ごぼう	695 27.8
		パン ぎゅうにゅう えびのチリソース ◆チンゲンサイのじゃこあえ ワンタンスープ りんごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ ねぎ ねぶかねぎ チンゲンサイ もやし りんご	607 28.9