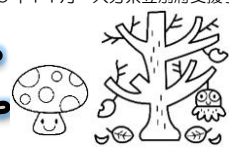




11月ががががいこ



月	曜	こんだてめい			しょくひん とからだの中での はたらき			I kcal	II kcal
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体のちようしをととのえる		
1	木	ごはん		カレイのわふうあんかけ そくせきつけ いなかじる	ごはん でんぶ あぶら さといち	カレイ かつおぶし ちりめん あつあげ みそ きゅうにゅう	ピーマン にんじん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	705	29.4
2	金	ごはん		シューマイ ホイルクヤベツ ほたてスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく シューマイ ほたて きゅうにゅう	キムチ にんじん ねぎ しょうが たくあん ちんげんさい キャベツ しんじけ たけのこ	668	26.5
5	月	ごはん		さばのしおやき きりほしだいこんのために すましじる とらねこふりかけ	ごはん あぶら さとう	さば まるてん とうふ あさり わかめ ツナ たまご けずりぶし きゅうにゅう	だいこん きりほしだいこん にんじん しめじ ねぎ	654	31.4
6	火	ごはん		トンカツ コールスローサラダ くまのごはんスープ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ コーン かつお にんじん えのき しめじ	781	27.6
7	水	ごはん		へいすけのにくどうふ チョレギサラダ	ごはん ごまあぶら でんぶ さとう ごま	とうふ ぶたミンチ ツナ のり きゅうにゅう	にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ しんじけ キャベツ きゅうり	705	28.7
8	木	ごはん		かぼちゃスープ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	775	29.5
9	金	ごはん		ミートボールスパゲティ グリーンサラダ ジャム	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	753	28.5
10	土	ごはん		かいそうサラダ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
13	火	ごはん		チキンステーキ きりほしだいこんとひじきのサラダ うずらとすまじり	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	782	23.7
14	水	ごはん		さけのちみじやき ごまあえ のっぺいじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
15	木	ごはん		チップス ごまつなとあつあげのナムル さつまいちとどりのタルト	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
16	金	ごはん		からあげ シーチキンあえ かきたまじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
19	月	ごはん		いわししょうがに しおこんぶあえ ぐだくさんみそじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
20	火	ごはん		とりなうどん はなやさいのツナあえ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
21	水	ごはん		ニラぶた たんごじる みかん	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
22	木	ごはん		こめグラタン ほうれんそうとたまごのスープ くろまめきなこクリーム	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
26	月	ごはん		にくだんごとやさいのあますあん すいぎょうばスープ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
27	火	ごはん		ボルシチ れんこんサラダ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
28	水	ごはん		ぶりのてりやき ゆかりあえ けんちんじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
29	木	ごはん		みそおでん ほうれんそうのミモザふう のりたま	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6
30	金	ごはん		トロピカルフルーツポンチ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ベーコン	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ コーン トマト にんじん	624	23.6

材料の都合等により一部変更する場合があります。ご了承ください。

*栄養量の基準…(中)722kcal たんぱく質26.2g (小) 580kcal たんぱく質24.0g

1ヶ月の平均【中・高】	689	27.8
1ヶ月の平均【小】	560	24.0

こんだてひとくちメモ

11月21日(水)は

「学校給食1日まるごと大分県」を実施します

21日は「学校給食1日まるごと大分県」を実施します。この日の給食は、すべての食品・食材を大分県産でまかっています。大分の風土を感じながら給食を食べてみましょう♪

11月30日(金)はカレーバイキングを実施します

30日はカレーバイキングを行います。3種類のカレーを準備する予定です。どの種類のカレーが出てくるかは当日までのお楽しみです!

☆秋の読書週間献立を実施します☆

10月27日から11月9日までの秋の読書週間にちなんで、本にでてくる料理が給食に登場します! 皆さんが読んだことのある本はありますか? ♪

- 5日(月): とらねこふりかけ【100万回生きたねこ】
- 6日(火): くまのごはんスープ【3びきのくま】
- 7日(水): へいすけのにくどうふ【忍たま乱太郎】
- 8日(木): かぼちゃスープ【14ひきのかぼちゃ】
- 9日(金): ミートボールスパゲティ【ルパン三世カリオストロの城】
- 10日(土): シンデレラこんさいカレー【シンデレラ】

