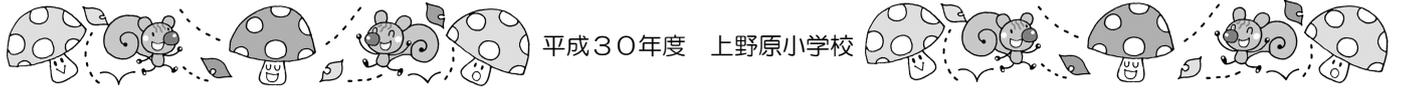


11月学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	【黄の仲間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の仲間の食品】 主に体の調子を整える	エネルギー・行事 小学校中学年 基準650kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
1	木	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのみそしる マスカットゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース こまつな ねぎ あかしそ	641
2	金	ハヤシライス・ぎゅうにゅう シーザーサラダ りんご	こめ むぎ ハヤシルッ	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり トマト グリンピース とうもろこし キャベツ しめじ りんご	674
5	月	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの おふのみそしる ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごま	とりにく いか あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	しょうが ごぼう えだまめ にんじん こんにゃく だいこん いんげん えのきたけ こまつな ねぎ	589
6	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのしおやき・ごもくきんぴら すいとん	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	さけ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん ほんしめじ だいこん はくさい こまつな ねぎ こんにゃく	637
7	水	パエリア・ぎゅうにゅう やさいのソテー・コーンポタージュ バナナ	こめ むぎ パター パシャメルソース	あぶら	とりにく いか あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし しめじ ピーマン とうもろこし パセリ バナナ	614
8	木	げんまいりごはん・ぎゅうにゅう なんこつりつくね・ごぼうサラダ なめこじる・まめによるこぶ	こめ さとう パンこ でんぷん	マヨネーズ ごま	とりにく みそ だいず とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん きゅうり キャベツ なめこ えのきたけ ねぎ こまつな	いい菌の日給食 586
9	金	こどもパン・ぎゅうにゅう ラザニア・キャベツとコーンのソテー たまごスープ(たまご)	パン デミグラスソース ぎょうさのかわ でんぷん	あぶら	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし ピーマン こまつな エリンギ	622
12	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう いわしのやくみソース・キャベツのおかかあえ とんじり	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ さといも	あぶら	いわし かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん	660
13	火	ポークカレーライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ ミルメーク	こめ むぎ カレールウ じゃがいも はちみつ ミルメーク	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン	北教研 短縮日課 642
14	水	ソースやきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ(たまご) フルーツのヨーグルトあえ	ちゅうかめん しらたまだんご はるさめ でんぷん	あぶら	ぶたにく たまご たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ピーマン ほししいたけ みかん おうとう バイナップル いら たまねぎ	608
15	木	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどん・ぎゅうにゅう こまつなとコーンのソテー ラフランスゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき とうもろこし キャベツ ごぼう にんにく しめじ こまつな	ふれあい給食会 639 午前短縮
16	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう ポークビーンズ クラムチャウダー・オレンジ	パン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	ぶたにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし グリンピース オレンジ	691
19	月	さつまいもごはん・ぎゅうにゅう すきやきふうに だいこんのみそしる・ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま あぶら	ぶたにく とうふ なると みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しらたき たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しょうが だいこん ほうれんそう	617
21	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・はるさめサラダ(たまご) はくさいのちゅうかスープ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん きゅうり えのきたけ はくさい いら	662
22	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・きりほしだいこんのいために けんちんじる	こめ むぎ さとう さといも	ごまあぶら	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	614
26	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう すぶた みそワンタン・おさつスティック	こめ むぎ でんぷん さとう ワンタン さつまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ピーマン にんにく もやし キャベツ いら	642
27	火	いちごむしパン・ぎゅうにゅう いりどり・わかめサラダ にこみうどん	むしパンこ うどん さとう いちごジャム	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく いんげん とうもろこし もやし きゅうり はくさい しめじ こまつな ねぎ	599
28	水	ちゅうかどん(たまご)・ぎゅうにゅう わかめスープ みかん	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うすらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん だけのこ はくさい チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ みかん	602
29	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう あじのカレーフライ・ほうれんそうとベーコンのソテー かぶのみそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ	あぶら バター	あじ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし かぶ しめじ	682
30	金	くるパン・ぎゅうにゅう チキンハープやき・ゆでやさい マカロニ二りりトマトスープ・りんご	パン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル ドレッシング あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく レモンかじゅう バジル ブロッコリー とうもろこし セロリ たまねぎ トマト りんご	631 短縮日課

※献立は都合により変わる場合があります。

※たまごを含む献立は、献立の隣に(たまご)と表示してあります。※マヨネーズは、たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。