

# 11月 こんだてよていひょう

2008

ひがししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとなるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	
4	火	ビーフカレー ひじきのサラダ ふくじんづけ		ぎゅうにく スキムミルク チーズ ひじき だいず	 むぎ マヨネーズ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん りんご グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	681
5	水	メロンパン さけのクリームに やさいスープ みかん		ベーコン さけ	 バター こむぎこ あぶら	たまねぎ まいたけ こまつな にんじん はくさい みかん	688
6	木	セルフおにぎり (ごまやきのこやさんさいのごはん・やきのり) ツナコロッケ やさいのピーナッツあえ だいこんじる		とりにく ツナ あぶらあげ やきのり	じこう  むぎ ごま あぶら ピーナッツ でんぷん さとう さといも	にんじん ほししいたけ しめじ えのきだけ まいたけ ぜんまい わらび キャベツ こまつな だいこん はだいこん	639
7	金	コッペパン ポークビーンズ グリーンサラダ シュークリーム		だいず ぶたにく	 バター シュークリーム じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レーズン	701
10	月	むぎごはん なまあげのごもくに みそしる		ぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ	 むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ふるね ほししいたけ にんじん コーン ねぎ たまねぎ こまつな	636
11	火	チャンポンめん だいがくいも からしあえ		ぶたにく ほたて えび いか かまぼこ	 あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも	ふるね にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい チンゲンサイ こまつな	730
12	水	ツナドッグ スティックチーズ キャベツのソテー クリームスープ		だいず ツナ とりにく チーズ	 あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	635
13	木	むぎごはん のりふりかけ ししゃもやき ごもくまめ みそしる フルーツ		ししゃも だいず とりにく こんぶ みそ とうふ わかめ	 むぎ あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ フルーツ	633
14	金	イカドリヤ ポテトスープ フルーツ		いか チーズ ベーコン	じこう  バター こむぎこ むぎ じゃがいも	コーン しめじ たまねぎ トマトかん にんにく ピーマン にんじん パセリ フルーツ	631
17	月	ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ ココアプリン		ぶたにく いか うずらたまご とうふ ベーコン スキムミルク	 むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	602
18	火	しょくパン さかなのマヨネーズやき こふきいも にくだんごのスープ		さわら たまご つくね	 マヨネーズ じゃがいも はるさめ	パセリ にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	649
19	水	さつまいものピラフ とりのこうみやき こまつなのソテー わかめスープ		ウィンナー とりにく ハム わかめ	じこう  あぶら ごま さつまいも バター むぎ	たまねぎ グリーンピース ふるね にんにく パセリ こまつな コーン にんじん なら	635
20	木	むぎごはん だいこんのそぼろに みそしる ちりめんつくだに フルーツ		とりにく なまあげ みそ わかめ ちりめんつくだに	 むぎ さとう さといも でんぷん	だいこん にんじん グリーンピース ねぎ フルーツ	592
21	金	ごぼう入ハッシュドビーフ やさいスープ かこうござかな		ぎゅうにく スキムミルク チーズ かこうござかな	 むぎ バター こむぎこ あぶら	ふるね にんにく ごぼう たまねぎ トマトかん パセリ グリーンピース にんじん キャベツ	634
25	火	カレーうどん ぎょうざ ちゅうかサラダ		ぶたにく かまぼこ スキムミルク ハム チーズ ぎょうざ	 ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	615
26	水	むぎごはん みそおでん こまつなとえびのサラダ		こんぶ えび ちくわ さつまあげ うずらたまご みそ	 むぎ あぶら さとう こんにゃく ごま さといも でんぷん	だいこん こまつな しめじ	587
27	木	コッペパン まぐろのオーロラソース やさいのソテー はくさいスープ		まぐろ ベーコン	 アーモンド あぶら さとう はるさめ	たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんじん はくさい パセリ	634
28	金	ひじきごはん オムレツのやさいあんかけ みそしる フルーツ		とりにく みそ ひじき たまご あぶらあげ	じこう  むぎ ごま さとう でんぷん	にんじん ほししいたけ ピーマン たまねぎ だいこん しめじ こまつな フルーツ	578

☆11月4～7日

読書旬間特別献立・物語に出てくる料理をだします

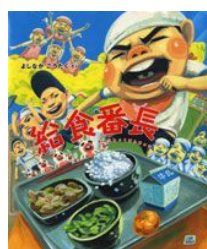
11月4日(火)  
給食番長

11月5日(水)  
ラスチョのひこうせん

11月6日(木)  
まゆとおに

11月7日(金)  
タルトくんとケーキのたね

本は心の  
栄養です!!



ビーフカレー  
ひじきのサラダ



メロンパン  
みかん



セルフおにぎり  
(ごまやきのこやさんさいのごはん・やきのり)  
だいこんじる



シュークリーム