



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			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
2	月	むぎいりごはん ☆みそおでん(徳倉の地産野菜こんだて) やさいのピーナッツあえ くだもの	こんぶ・ちくわ さつまあげ みそ・うずら	むぎ・こんにゃく さといも・さとう でんぷん・ピーナッツ	だいこん・キャベツ・ほうれんそう みかん	663
4	水	きりぼしごはん にくじゃが みそしる	ちりめん・みそ わかめ・ぶたにく あぶらあげ・のり	むぎ・さとう しらたき じゃがいも	きりぼしだいこん・にんじん たまねぎ・グリーンピース・はねぎ	633
5	木	パン スライスチーズ じゃがいもとウインナのトマトに りんごサラダ	ベーコン・チーズ ウインナ	バター・こむぎこ じゃがいも さとう・あぶら	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・グリーンピース りんご・ぶどう・パイ	622
6	金	ゆかりごはん なまあげのごもくに みそしる ブルーベリーゼリー	ぶたにく・みそ なまあげ	むぎ・あぶら さとう・やきふ でんぷん	ゆかり・ふるね・しいたけ・にんじん コーン・さやいんげん・たまねぎ こまつな	620
9	月	むぎいりごはん ビビンバ わかめスープ くだもの	ぎゅうにく・みそ たまご・わかめ	むぎ・あぶら さとう・こま	にんにく・ぜんまい・ほうれんそう キャベツ・もやし・にんじん・にら たまねぎ・しめじ・みかん	650
10	火	むぎいりごはん さばのカレーチースやき いそペポテト とんじる	さば・チース ぶたにく・みそ とうふ・あおのり	むぎ・じゃがいも こんにゃく さつまいも	ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ	673
11	水	チキンピラフ ビーンズサラダ しめじスープ	とりにく・だいず ベーコン	バター・むぎ あぶら・さとう	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・グリーンピース・えだまめ きゅうり・にんじん・コーン・しめじ	675
12	木	☆さといもごはん(徳倉の地産野菜こんだて) あげだしとうふのやさいあんかけ じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ とうふ・ハム	さといも・むぎ あぶら・でんぷん じゃがいも	にんじん・たまねぎ・たけのこ えのき・えだまめ・はねぎ	619
13	金	カレーうどん ぎょうざ おひたし ぶどうゼリー	ぶたにく・チース かまぼこ スキムミルク	こむぎこ	にんにく・にんじん・たまねぎ えのき・はねぎ・ほうれんそう キャベツ・コーン・ぶどう	660
16	月	むぎいりごはん きびなごフライ きりぼしだいこんのもの ☆けんちんじる(徳倉の地産野菜こんだて)	きびなご・とうふ とりにく あぶらあげ	むぎ・あぶら さとう・さといも こんにゃく	きりぼしだいこん・にんじん・ごぼう しいたけ・さやいんげん・だいこん はねぎ	658
17	火	ナッツライス すりおろしりんご ハムとにらのちゅうかいため とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく・ハム ちくわ・とうふ かまぼこ	バター・むぎ はるさめ・あぶら でんぷん	ふるね・たまねぎ・しいたけ・にら グリーンピース・はくさい チンゲンサイ	684
18	水	あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	きなこ ウインナ ヨーグルト	あぶら・さとう じゃがいも	セロリ・にんじん・たまねぎ キャベツ・みかん・パイ・もも りんご	690
19	木	むぎいりごはん ごぼういりハッシュドビーフ ☆スイートポテトサラダ(徳倉の地産野菜)	ぎゅうにく チース・ハム スキムミルク	バター・マヨネーズ こむぎこ・むぎ さつまいも	ふるね・にんにく・ごぼう・にんじん たまねぎ・マッシュルーム・トマト グリーンピース・キャベツ・きゅうり	767
20	金	だいずわかめごはん ☆だいこんのそぼろに(徳倉の地産野菜) みそしる	だいず・わかめ とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	むぎ・さとう さといも でんぷん	さやいんげん・だいこん にんじん・こまつな	622
24	火	カレーピラフ ポテトのごまドレッシング オニオンスープ	とりにく ウインナ ベーコン	バター・むぎ こま・じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・コーン・こまつな	616
25	水	むぎいりごはん はくさいのみそしる ☆まぐろとさつまいものあげに (徳倉の地産野菜こんだて)	まぐろ・みそ あぶらあげ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん さつまいも	ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・はくさい しめじ・はねぎ	646
26	木	さけときこのピラフ あつやきたまご みそしる ☆ツナとキャベツのごまあえ(徳倉の地産野菜)	さけ・たまご まぐろ・みそ	バター・むぎ こま・さとう さつまいも	にんじん・たまねぎ・しめじ キャベツ・はねぎ	622
27	金	ソフトめん ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく・チース ぎゅうにく スキムミルク	バター・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ きゅうり	610
30	月	むぎいりごはん マーボードウフ パンサンサー くだもの	ぶたにく・みそ だいず・とうふ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・きゅうり・みかん	703

おしらせ
●11/10 5年生 校外学習
●11/18 4年生 校外学習

今月の給食は 19 回の予定です

