



2011年11月 こんだてよていひょう

佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
		牛乳	あかのなかま	みどいのなかま	さいろのなかま		
1火	むぎごはん みそおでん ツナのあえもの みかん		こんぶ やきちくわ さつまあげ まぐろ うすらのたまご みそ	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン みかん		こめ むぎ さとう こんにやく さといも ごま かたくりこ	622 2.7
2水	イカドリア フレンチサラダ みかん		いか チーズ ポークハム	ホールコーン しめじ たまねぎ トマトかんづめ にんにく ピーマン レタス キャベツ きゅうり みかん		こめ むぎ こむぎ あぶら さとう	623 2.5
3木	☆ 文化の日 ☆						
4金	むぎごはん ぶたにくとだいずのみそに とうふとはくさいのスープ ミルクプリン		ぶたにく だいず かまぼこ とうふ みそ だっしふんにゅう	ごぼう だいこん ぶるね にんじん はくさい さやいんげん		こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	614 2.1
7月	ピピンバ わかめスープ みかん		ぶたにく たまご みそ わかめ	にんにく ぜんまい にんじん ほうれんそう キャベツ なら たまねぎ みかん		こめ むぎ あぶら ごま さとう	621 2.1
♥ 5年生は、自動車工場見学です。お弁当の用意をお願いします。							
8火	むぎごはん さかなのきのこあんかけ こぶさいも みそしる あさりのつくだに		にじます とうふ みそ わかめ あさり	しめじ ほししいたけ ぶるね えのきだけ にんじん たけのこ ほうれんそう		こめ むぎ さとう あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	634 2.6
9水	きりほしごはん みしまコロッケ ごまあえ みそしる みかん		ちりめんじゃこ あおのり みそ とうふ わかめ	ゆでほしだいこん にんじん ほうれんそう キャベツ はねぎ たまねぎ みかん		こめ むぎ あぶら みしまコロッケ ごま さとう	625 2.6
10木	むぎごはん なまあげのごもくに じゃがいものみそしる かつおぶりかけ		ぶたにく とうふ みそ わかめ かつおぶりかけ	ぶるね ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ こまつな		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	638 2.1
11金	げんまいパン ピーナッツクリーム じゃがいもとウィンナーのとまとに リンゴサラダ		ポークウィンナー	にんじん たまねぎ トマトかんづめ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご ほしぶどう パインかんづめ		パン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	711 2.7
14月	むぎごはん さかなのあますあんかけ エリンギソテー ポテトスープ		ホキ ベーコン	たまねぎ ほししいたけ ピーマン たけのこ にんじん チンゲンツアイ エリンギ キャベツ パセリ		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	598 1.7
15火	ハッシュドビーフ ポテたまめサラダ りんご		ぎゅうにく こなチーズ だっしふんにゅう だいず	ぶるね にんにく たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり トマトかんづめ りんご		こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	678 1.7
16水	みそラーメン ぎょうざ ちゅうかいため りんご		みそ やきぶた ぶたにく	ぶるね にんにく しなちく はねぎ にんじん はくさい ホールコーン たけのこ たまねぎ キャベツ りんご		ちゅうかめん あぶら ごま アーモンド	684 3.6
17木	むぎごはん あつやきたまご ごまあえ とんじる プルーンヨーグルト		たまご とうふ みそ プルーンヨーグルト	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん はねぎ		こめ むぎ ごま さとう かたくりこ こんにやく さといも	635 2.5
18金	むぎごはん みかん さばのカレーチーズやき ほうれんそうソテー あきあじンチュー		さば こなチーズ とりにく	たまねぎ ほうれんそう しめじ ホールコーン にんじん グリーンピース みかん		こめ むぎ あぶら こむぎこ さつまいも	699 1.5
19土	さといものミートカレー グリーンサラダ すりおろしりんご		ぎゅうにく ぶたにく だいず こなチーズ	にんにく たまねぎ フロッコリー ぶるね にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ピーマン		こめ むぎ さといも あぶら さとう マヨネーズ	734 2.4
21月	☆ 佐野っ子祭り 代休 ☆						
☆ ぶるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です!							
22火	ひじきごはん みしまじゃがとっと ごもくまめ みそしる みかん		とりにく ひじき わかめ みしまじゃがとっと みそ だいずあぶらあげ ちくわ	ほししいたけ さやいんげん ごぼう グリンピース にんじん はねぎ みかん		こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	611 3.4
23水	☆ 勤労感謝の日 ☆						
24木	むぎごはん だいこんのそぼろに かきたまみそしる ミックスかりんとう		とりにく とうふ みそ たまご わかめ だいず	さやいんげん はねぎ だいこん にんじん		こめ むぎ アーモンド さとう さといも かたくりこ あぶら さつまいも ごま	682 2.0
25金	むぎごはん とりにくとさつまいものあげに はくさいスープ みかん		とりにく ベーコン	ぶるね ほししいたけ パセリ にんじん たけのこ はくさい さやいんげん みかん		こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ さとう カシューナッツ さつまいも はるさめ	689 1.5
28月	むぎごはん マーボドワフ ワンタンスープ りんご		ぶたにく みそ とうふ わかめ	はくさい にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ぶるね はねぎ こまつな りんご		こめ むぎ ごま ワンタンのかわ さとう かたくりこ あぶら	631 1.6
29火	むぎごはん ちくぜんに みそしる 県内産大豆のなっとう みかん		とりにく こんぶ ちくわ みそ わかめ なっとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース たまねぎ はねぎ みかん		こめ むぎ あぶら こんにやく さとう やきふ	631 2.7
30水	カレーピラフ とりにくトマトソースがけ やさいスープ かこうこざかな		ぶたにく とりにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース ぶるね トマトかんづめ キャベツ パセリ トマトピューレ さやいんげん えのき		こめ むぎ あぶら さとう	688 3.0

おしらせ

今月の給食は、20回の予定です
 ・5年生は、工場見学が予定されています。『お弁当』を忘れないようにしましょう!
 ・27日(日曜日)10時から、みしま生活展が、生涯学習センターで行われます。学校給食の展示があります。お出かけください。

