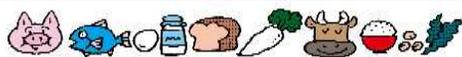


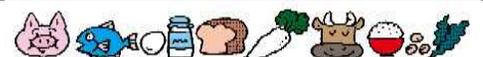


11月きゅうしょくよていこんだてひょう さのしょう

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						643kcal 21.8g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ		あぶら	ししゃもフライ				
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく・さつまあげ		キャベツ・にんじん・もやし きりぼしだいこん		
	さといものみそしる	さといも			わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	きっかみかん					みかん		
4 (水)	バターライス	こめ・むぎ	アーモンド バター					637kcal 23.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごぼういりハッシュドポーク	こむぎこ	バター あぶら	ぶたにく	スキムミルク チーズ	ごぼう・たまねぎ・トマト グリーンピース		
	グリーンサラダ	さとう	あぶら・ごま		チーズ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり		
5 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						542kcal 23.8g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどん	でんぷん	ごまあぶら あぶら	いか・うずらのたまご ぶたにく		にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・たけのこ・もやし・こまつな		
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら		
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						680kcal 21.7g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	くろはんぺん・たまご	あおのり			
	こふきいも	じゃがいも						
	はくさいのみそしる			あぶらあげ		はくさい・はねぎ		
9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						650kcal 27.9g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ			
	ほうれんそうソテー	あぶら		ハム		ほうれんそう・たまねぎ・コーン		
	あきあじンチュー	こむぎこ・さつまいも	バター	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース		
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						612kcal 27.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちくぜんに	さとう・こんにゃく	あぶら	とりにく・ちくわ	こんぶ	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・グリーンピース		
	かきたまみそしる			たまご	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
11 (水)	げんまいりパン	げんまいりパン						612kcal 21.1g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	こむぎこ・じゃがいも	バター あぶら	ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						614kcal 23.6g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・なまあげ		しいたけ・にんじん・コーン・はねぎ		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも				たまねぎ・こまつな		
	のりのつくだに				のりのつくだに			
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						636kcal 24.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		とりにく・だいす		グリーンピース・だいこん・にんじん		
	えのきととうふのみそしる			とうふ		えのきたけ・こまつな		
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	あぶら・ごま アーモンド	だいす	ちりめんじゃこ			
佐野っ子 祭り 14 (土)	コーンライス	こめ・むぎ	バター			コーン		565kcal 19.2g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トマトクリームソースかけ	こむぎこ	バター	むきえび	ぎゅうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ		
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		



* 17日からは裏面をごらんください *



日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						625kcal 26.8g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	あぶら	だいず・ぶたにく・とうふ		たまねぎ・にんじん・しいたけ たけのこ・はねぎ			
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ でんぷん	ごまあぶら	とりにく	わかめ	にんじん・はくさい・こまつな			
	りんご					りんご			
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						669kcal 22.7g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくとさつまいもおあげに	でんぷん・さつまいも さとう	あぶら・ごま カシューナッツ	とりにく		にんじん・たけのこ・さやいんげん			
	おひたし			かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ			
	だいこんのみそしる			あぶらあげ		だいこん・こまつな			
19 (木)	きりぼしだいこんごはん	こめ・むぎ			かつおぶし こ あおの ゆ	きりぼしだいこん・にんじん		596kcal 19.9g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かんしょのみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	だいず					
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ			
	たまねぎととうふのみそしる			とうふ	わかめ	たまねぎ・はねぎ			
20 (金)	みそラーメン	ちゅうかめん	あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた		にんじん・キャベツ・コーン・もやし はねぎ		585kcal 25.5g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん	あぶら	ぶたにく・きなこ		キャベツ・にら・はねぎ			
	ちゅうかいため		ごまあぶら			チンゲンサイ・たけのこ			
	みかん					みかん			
24 (火)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま					572kcal 26.5g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき			さけ					
	やさしいソテー		あぶら			キャベツ・こまつな・コーン			
	きのこのみそしる			あぶらあげ		しめじ・たまねぎ・えのきたけ はねぎ			
25 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						699kcal 25.6g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	カレーライス	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース			
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・コーン			
	みかん					みかん			
26 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						609kcal 24.9g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	みそおでん	さとう・でんぷん さといも・こんにゃく		ちくわ・さつまあげ うずらのたまご	こんぶ	だいこん			
	ツナのおえもの	さとう	ごま	ツナ		きゅうり・コーン・キャベツ			
	りんご					りんご			
27 (金)	ひじきごはん	こめ・むぎ	ごま	とりにく	ひじき	にんじん・しいたけ・さやいんげん		601kcal 26.1g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご			あつやきたまご					
	ごもくまめ	さとう・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース			
	すましじる	ふ		とうふ		にんじん・はねぎ			
	みかん					みかん			
30 (月)	バターライス	こめ・むぎ	バター			コーン		620kcal 24.1g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	イカドリア	こむぎこ	バター	いか	チーズ	しめじ・たまねぎ・トマト・ピーマン			
	たまごスープ	でんぷん		とりにく・たまご	わかめ	たまねぎ・こまつな			
	みかん					みかん			



～今月の給食は 19回 の予定です～