

11がつぶんきゅうしょくこんだてよていひょう

(しょうがっこう)

かみのかわちょうりつがっこうきゅうしょくセンター

ひづけ	たまご にゆう アレルギー	こ ん だ て め い		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	お も な ぎ い り よ う				
		しゅしょく	ぎゅうにゆうは、まいにちです。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる		
2 (げつ)		むぎ ごはん	マナーのひ・きゅうしょくぼんどくしょしゅうかん ノギヤのべんとうふうとりめし はくさいのこんぶあえ みそけんちんじる	634 25 18.8 2.1	ぎゅうにゆう とりにく みそ とうふ こんぶ	にんじん だいこん はくさい たまねぎ	こまつな ごぼう きゅうり りんご	ごはん さといも ごま	むぎ さとう ごまあぶら
4 (すい)	★	バター ロール	きゅうしょくぼんどくしょしゅうかん ★プレーンオムレツ アスパラのソテー ジュテームスープ (クルトンのせ)	641 26.1 26.1 2.9	ぎゅうにゆう オムレツ ウインナー ベーコン	アスパラ しめじ たまねぎ	かぼちゃ コーン	パン クルトン	油
5 (もく)		ごはん	きゅうしょくぼんどくしょしゅうかん しろみぎかなフライ ソース もやしのナムル マーボどうふ	723 27.2 23.3 2.2	ぎゅうにゆう ほきフライ ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら こまつな	もやし しいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
6 (きん)		ごはん	きゅうしょくぼんどくしょしゅうかん ハンバーグケチャップソースかけ おひたし つみれじる	671 27.6 20.3 3.4	ぎゅうにゆう ハンバーグ いわしつみれ みそ	こまつな にんじん	しいたけ だいこん もやし	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら
9 (げつ)	★	むぎ ごはん	きゅうしょくぼんどくしょしゅうかん いいほのひ けんさんあゆむしょうていきょうきゅうしょく あゆのかんろに はくさいのゆずふうみづけ ★おでん	663 30.9 13.4 2.6	ぎゅうにゆう あゆ さつまあげ はんぺん こんぶ うずらたまご	にんじん こまつな	はくさい きゅうり だいこん	ごはん むぎ	ドレッシング
10 (か)		ごはん	メンチカツ ソース きゅうりのゆかりあえ こうやどうふのもの	698 24.1 24.1 2.9	ぎゅうにゆう メンチカツ こうやどうふ とりにく さつまあげ	ゆかり さやいんげん だいこん きゅうり	にんじん キャベツ たけのこ	ごはん あぶら	ごまあぶら
11 (すい)		チーズ パン	やきそば エビボールいりわかめスープ こざかな	699 29.9 21.5 3.6	ぎゅうにゆう ぶたにく えびだんご わかめ チーズ こざかな	チンゲンサイ キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ	パン ごまあぶら あぶら	ちゅうかめん ごま
12 (もく)	★	ごはん	★にらとはるさめのいためもの ちゅうかふうコーンスープ あじつけのり	608 25.2 12.5 2	ぎゅうにゆう ぎゅうにく たまご とうふ ハム あじつけのり	にんじん たまねぎ しょうが	ほうれんそう しいたけ コーン	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら かたくりこ
13 (きん)		ごはん	けんさんぎゅうにくおしょうていきょうきゅうしょく ブロッコリーサラダ ビーフシチュー ぶどうゼリー	740 23 21.7 1.4	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	ブロッコリー にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ	ごはん あぶら	じゃがいも ゼリー
16 (げつ)		むぎ ごはん	さばのみそに にらのおひたし ぶたにくととだいこんのもの	638 28.1 15.8 2.2	ぎゅうにゆう さば ぶたにく	ほうれんそう にら にんじん しいたけ	だいこん もやし えだまめ	ごはん さとう	あぶら
17 (か)		ごはん	セルフソイどん きりぼしだいこんのみそしる みかんゼリー	656 23.6 19.2 2.2	ぎゅうにゆう だいち ベーコン わかめ ぶたにく あぶらあげ	にんじん にら こまつな	きりぼしだいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ゼリー
18 (すい)		こめこ パン	とりにくのてりやき イタリアンサラダ カレースープ	653 30.2 26.2 3.2	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	にんじん ほうれんそう コーン	キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
19 (もく)		ごはん	しょくいくのひ だいこんのペペロンチーノふうサラダ ポークカレー りんご	662 23.1 17.6 2.3	ぎゅうにゆう ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ	だいこん もやし りんご	ごはん じゃがいも	あぶら
20 (きん)		ごはん	けんさんやしおマスおしょうていきょうきゅうしょく やしおマスのしおやき からしあえ きのこじる	629 33.5 17.8 2.7	ぎゅうにゆう やしおマス とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ほうれんそう だいこん もやし しいたけ	にんじん しめじ ごぼう ねぎ	ごはん あぶら	
24 (か)		ごはん	わしょくのひ いわしのごまみそに こまつなとしめじのおひたし ごじる	605 23.4 16.5 2.5	ぎゅうにゆう いわし だいち みそ	こまつな しめじ ねぎ	にんじん だいこん きく	ごはん さとう あぶら	さといも かたくりこ
25 (すい)		くろ パン	しょくもつせんいたっぷりきゅうしょく にくだんご (2) はなやさいサラダ さつまいものシチュー	668 25.8 25.9 2.8	ぎゅうにゆう にくだんご とりにく こなチーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー コーン たまねぎ	パン さつまいも	あぶら ドレッシング
26 (もく)		わかめ ごはん	リクエストきゅうしょく (かみしょう) とりにくのからあげ はるさめサラダ ワントンスープ アセロラゼリー	691 23.7 18.4 2.2	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく わかめ	にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし	ごはん かたくりこ ワントン はるさめ	あぶら ごまあぶら ゼリー
27 (きん)	★	ごはん	エンジョイ イングリッシュデザートきゅうしょく (フィリピン) ★チキンアドボ (とりにくのあまずいため) シニガン (やさいスープ) スティックパイ	663 27.2 19.5 2.1	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく うずらたまご	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ レモン パイ	ごはん さとう	さといも あぶら
30 (げつ)		むぎ ごはん	さんまのかばやき キャベツのキムチあえ いりどり	691 24.8 21.3 2.4	ぎゅうにゆう さんま かつおぶし とりにく	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	さやいんげん たけのこ れんこん きゅうり	ごはん さといも	むぎ さとう



©小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26.8g、脂質18.0g、塩分2.0g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ 献立表にはおこな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

きゅうしょくぼんどくしょしゅうかん (がっこうしよとのコラボきゅうしょく) について

11/2 ノギヤのべんとうふうとりめし 「精霊の守り人」より
11/4 ジュテームスープ 「しょくどうかたつむり」より
11/5 マーボどうふ 「きゅうしょくアンサンブル」より

11/6 ハンバーグケチャップソースかけ 「そして バトンは渡された」より
11/9 おでん 「はやくちことばで おでんも おんせん」jypり
※くわしくはきゅうしょくだよりをごらんください。