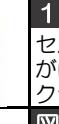
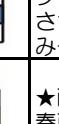
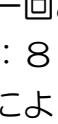
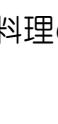
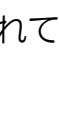


11月献立予定表

日	曜日	卵 乳 アレルギー ^{アレルギー} 代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料						
			「★」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。			体の組織を作れる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4	(火)		 ごはん	 MILK	マナーの日・図書コラボ給食 パオズになったおひなさま ミニ肉まん ナムル 八宝菜	782 kcal 29.5 g 16.4 g 2.3 g	豚肉 えび	牛乳	にんじん たけのこ グリンピース	はくさい たまねぎ もやし	米 さとう かたくりこ 肉まん	油 ごま ごま油
5	(水)		 カバシ	 MILK	図書コラボ給食 14ひきのかぼちゃ セルフかぼちゃコロッケサンド(ソース かけ) ポイルキャベツ クラムチャウダー	820 kcal 30.9 g 32.5 g 2.7 g	ベーコン あさり	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン コロッケ じゃがいも	油
6	(木)		 ごはん	 MILK	図書コラボ給食 図書館のお夜食 いわしのたいたん(いわしのしょうが煮) おからのかうらん(けんちん汁)	790 kcal 30.8 g 18 g 2.5 g	いわしの生姜煮 とり肉 ちくわ おから あぶらあげ	牛乳	さやいんげん にんじん	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 さといも さとう こんにゃく	油
7	(金)		 ごはん	 MILK	図書コラボ給食 うどん対ラーメン ちくわの二色揚げ(磯部揚げ&カレー揚げ) だいこんおろし きつねうどん汁	845 kcal 29.2 g 24.4 g 2.6 g	とり肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ しげたけ だいこん	米 うどん 小麦粉 かたくりこ	油
10	(月)		 麦ごはん	 MILK	とんかつ(ソースかけ) ごまあえ かんぴょうのみそ汁	846 kcal 29.8 g 26.9 g 2.2 g	ふた肉 みそ	牛乳	にら にんじん こなつな たまねぎ	こまつな かんぴょう ねぎ もやし	米 むぎ 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま
11	(火)	●	 いろいろ米入り ごはん	 MILK	大根サラダ ハッシュドビーフ ●県産ヨーグルト	843 kcal 25.4 g 22 g 2.0 g	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ だいこん	米 いろいろ米 じゃがいも さとう	バター油
12	(水)	★	 米粉パン	 MILK	タンドリーチキン ほうれん草のサラダ ★トマトと卵のスープ	750 kcal 39.1 g 29.6 g 2.8 g	とり肉 卵 ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト たまねぎ	だいこん もやし しょうが にんにく	米粉パン さとう かたくりこ じゃがいも	油
13	(木)		 ごはん	 MILK	豚肉の生姜焼き かんぴょうサラダ なめこ汁	794 kcal 30.8 g 23.5 g 2.4 g	ふた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん キャベツ ねぎ	かんぴょう きゅうり なめこ しょうが	米	ドレッシング
14	(金)	★	 ごはん	 MILK	食物繊維たっぷり献立 ★県産だし巻き玉子 はりはりつけ 牛肉とごぼうの煮物 梨	824 kcal 29.0 g 20.3 g 2.5 g	だし巻き卵 牛肉	牛乳	にんじん こまつな なし	だけのこ ごぼう だいこん しょうが	米 さとう こんにゃく	油 ごま
17	(月)		 麦ごはん	 MILK	中華そぼろごはんの具 磯辺和え 根菜のごまキムチ汁	784 kcal 27.8 g 23.3 g 3.0 g	ふた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん	だけのこ しげたけ キャベツ ねぎ にんにく キムチ	米 むぎ さとう	油 ごま
18	(火)	★	 ごはん	 MILK	ごぼうサラダ ★おでん 野菜ぶりかけ	735 kcal 23.8 g 17.6 g 2.6 g	ちくわ いかボール うずらの卵 がんも	牛乳 こんぶ さつまあげ	にんじん だいこん もやし ごぼう	とうもろこし だいこん もやし ごぼう	米 こんにゃく	ごま ドレッシング やさいのりかけ
19	(水)		 カバシ	 MILK	セルフハンバーガー(ハンバーグチップ ソース・チーズ) キャベツのソテー フルーツパラゴン	861 kcal 34.6 g 34.1 g 3.1 g	ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん レモン もも	キャベツ とうもろこし パイント みかん	パン かたくりこ さとう デザートベース	油
20	(木)		 ごはん	 MILK	和食の日(24日) タラみそ焼き さつまいもと豆のサラダ みぞれ肉団子スープ	818 kcal 31.5 g 20.2 g 1.9 g	タラみそ漬け 赤いんげん豆 肉団子 ひよこ豆	牛乳	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ねぎ	米 さとう さつまいも さといも	ノンエッグマヨ
21	(金)	★	 ごはん	 MILK	★酢豚 春雨スープ	800 kcal 29.4 g 21.7 g 2.5 g	ふた肉 うずら卵 とり肉	牛乳	ピーマン にんじん チングン菜 たけのこ	たまねぎ もやし えのき しょうが しげたけ	米 はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま油
25	(火)		 わかめご飯	 MILK	リクエスト献立(上中) 鶏の唐揚げ ゆかりあえ コーンスープ 洋ナシコンポート	881 kcal 31.0 g 23.0 g 3.1 g	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん しそ きゅうり	キャベツ たまねぎ とうもろこし 洋ナシ しょうが	米 かたくりこ	油 ごま
26	(水)	★	 コッペパン	 MILK	世界味めぐり(フランス) エンジョイイングリッシュデー(本北小) ★キッシュ マリネサラダ ジュリアンスープ アプリコットジャム	818 kcal 26.9 g 32.7 g 2.7 g	とり肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん フロッコリー バブリカ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン バイタルト ジャム 生クリーム	ドレッシング
27	(木)		 ごはん	 MILK	さんまの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 わかめの味噌汁	879 kcal 31.6 g 27.8 g 2.6 g	さんまの梅煮 ふた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも さとう	油
28	(金)		 ごはん	 MILK	餃子(2) 中華クラゲサラダ 麻婆豆腐	820 kcal 27.7 g 22.1 g 2.1 g	ぎょうざ ふた肉 とうふ みそ くらげ	牛乳	にんじん にら きゅうり たまねぎ	もやし ねぎ たけのこ しげたけ しょうが	米 さとう かたくりこ	油 ごま油 ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の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。

