

日曜日	パン (つけるもの) ごはん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき			きゅんち エネルギー 650kcal たんぱく質 21~32g 食塩相当量2g未満
				きいろ ねつやちからの もとなる	あか ちやにくの もとなる	みどり からだのちょうしを ととのえる	
1木	キムチチャーハン		わかめスープ バナナ	ごはん さとう あぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ キムチ にんにく しょうが バナナ	594 23.4 2.8
2金	ココアパン		パンネのクリームに りんごとおまめのサラダ	ココアパン パンネ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	とりにく ひよこまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	669 22.0 1.6
5月	ごはん しっとりふりかけ		ちくぜんに キャベツのみそしる	ごはん さとう さといも こんにゃく じゃがいも ごま あぶら	かつおぶし とりにく ちりめんじゃこ みそ ぶたにく しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ れんこん キャベツ	592 24.6 2.0
6火	ごはん		さけのマスタードゆき きりほしだいこんに どさんこしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ バター	さけ あぶらあげ ぶたにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん きりほしだいこん もやし コーン しょうが にんにく	644 30.4 2.2
7水	パン パイパン		カレーうどん フルーツパバロア	パイパン うどん じゃがいも あぶら	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ みかん バナナ りんご	698 24.5 3.0
8木	むぎごはん		マーボーあつあげ はるさめスープ フルーツあんぱん	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ あぶら あんにんどうふ	なまあげ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ コーン みかん パイナップル りんご	670 26.3 2.1
9金	くろパン		とりにくのアーモンドがらめ グリーンサラダ ABCスープ	くろパン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ あぶら アーモンド	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しょうが キャベツ セロリー きゅうり たまねぎ コーン	661 25.1 2.7
12月	むぎごはん		ごぼうとぶたにくのごまいため カリカリサラダ おろしとたまごのスープ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ごぼう ねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ	661 24.2 1.9
13火	ごはん		さばのなんぶゆき ごもくまめ すましじる	ごはん こんにゃく さとう かたくりこ ごま あぶら	さば とりにく だいず とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごぼう れんこん ねぎ だいこん	627 32.0 2.1
14水	こめっこパン		わふうきのこスパゲティ コンソメスープ	こめっこパン スパゲティ じゃがいも あぶら バター	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しめじ えのき たまねぎ にんにく しょうが コーン	670 27.8 2.5
15木	たかさきどん		ぶたにくとだいこんのスープ りんご	ごはん かたくりこ はるさめ あぶら	ぶたにく たまご うすらのたまご ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが だいこん りんご	607 22.0 1.4
16金	バターロール		チリコンカン さつまいものクリームスープ	バターロール さとう さつまいも こむぎこ あぶら バター	レッドキドニー だいず ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ホルトマト パセリ たまねぎ にんにく エリンギ	653 26.3 2.3
19月	むぎごはん		あつあげとぶたにくのみそいため ちゅうかスープ グレープフルーツ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく なまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ グレープフルーツ	599 25.7 2.1
20火	ごはん		さんまのしょうがに いそに きむちじる	ごはん さとう あぶら こんにゃく	さんま あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき だいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこん キムチ はくさい	631 29.2 2.5
21水	さつまいもと チーズのむしパン		ナポリタンスパゲティ チキンサラダ	こむぎこ さとう さつまいも ごま スパゲティ バター	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう チーズ ショア	にんじん あおピーマン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	637 26.5 2.1
22木	ごはん		こんさいカレー いかくんサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも さとう あぶら	とりにく いか チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが りんご かぶ きゅうり セロリー	628 20.7 2.7
26月	ジャコごはん		おでん とんじる	ごはん さといも さとう こんにゃく じゃがいも ごま あぶら	ちくわ さつまいも こんぶ がんもどき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう	591 25.4 2.4
27火	アロスコンポーニョ とりにくごはん		ミネストローネ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら バター	とりにく だいず チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん ホルトマト パセリ たまねぎ きピーマン にんにく セロリー みかん パイナップル バナナ	624 21.0 2.0
28水	ミルクパン		みそラーメン チーズポテト	ミルクパン ちゅうかめん じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら にんにく しょうが ねぎ コーン	643 24.3 2.8
29木	むぎごはん		すきやきふうに さといものけんちんじる オレンジ	むぎごはん じゃがいも しらたき さとう こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ねぎ えのき だいこん ごぼう オレンジ	628 23.8 2.2
30金	クリームサンド		ポトフ ピーズサラダ	コッペパン じゃがいも さとう コアラのマーチ あぶら	ウインナー ぶたにく ピーズミックス なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり	722 23.9 2.9

図書室
コラボ

ぐんま・
すき焼きの日

給食目標 『よくかんでたべよう！』

今月の行事 21日 図書室コラボ 「おおきなおおきな おいも」

29日 ぐんま・すき焼きの日

11月分の給食費の引き落としは 11月30日(金) となります。

平均栄養価 1杯分 - 640kcal たんぱく質 25.2g 食塩相当量 2.3g

今月の旬の野菜

大根 里芋 ごぼう ほうれん草
にんじん ねぎ さつまいも
りんご みかん

ねぎと里芋は
鼻高町産です