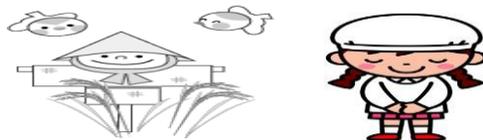


# 平成 27 年 11 月のこんだて

日	曜日	牛乳	こん 献 たて 立 め 名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄 養 価		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
2	月		*さつま芋ごはん *菊花しゅうまい *沢煮椀	ぶたひきにく、とりにく、 ★とうふ、かまぼこ、★ ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、さつ まいも、☆シュウマイのかわ、で んぶん、★ごま	にんじん こまつな しょうが た まねぎ ほししいたけ だいこん	591	27.7	
4	水		*揚げパン *カレーポトフ *舟きゅうり	★きなこ、ベーコン、ウイ ンナー、★ぎゅうにゅう	ミルクパン、さんおんとう、 じゃがいも、こめあぶら	にんじん、セロリー、にんにく、 しょうが、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり	620	21.7	
5	木		*はいがごはん *杏仁豆腐 *ホイコーロー	みそ、ぶたにく、ぶたに く、★ぎゅうにゅう、かん てん	はいがまい、さんおんとう、 くずこ、さとう、こめあぶ ら、★ごまあぶら	にんじん、ピーマン、にんにく、 ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけ のこ、ほししいたけ、キャベツ、 レモン、みかん、パイン	610	20.9	
6	金		*ゆかりご飯 *鶏ごぼ汁 *擬製豆腐	とりひきにく、★とうふ、 ★たまご、さつまあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さん おんとう、じゃがいも、こ めあぶら	にんじん、みつば、たまねぎ、ほ ししいたけ、ごぼう、だいこん、 まいたけ、ねぎ	588	26.9	
9	月		*ターメリックライス *大根サラダ *ごぼう入りドライカレー	ぶたひきにく、レンズま め、ポークハム、★ぎゅ うにゅう	はいがまい、おおむぎ、こめ こ、さんおんとう、こめあぶ ら、★ごま	トマト、にんじん、にんにく、 しょうが、セロリー、たまねぎ、 ごぼう、だいこん、きゅうり	649	20.3	
10	火		*肉汁うどん *みそポテト(秩父の郷土料理) *みかん	ぶたにく、かまぼこ、★あ ぶらあげ、★たまご、み そ、ぎゅうにゅう	☆うどん、じゃがいも、☆ こむぎこ、さんおんとう、こ めあぶら	にんじん、こまつな、はくさい、 ほししいたけ、ねぎ、みかん	616	25.2	
11	水		*わかめご飯 *大根の味噌汁 *さんまのホウホウ焼き(福島県の郷土料理)	とりひきにく、さんま、★ たまご、みそ、★あぶらあ げ、★ぎゅうにゅう、わか め	はいがまい、おおむぎ、☆パ ンこ、でんぶん、さんおん とう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、だいこん、まい たけ	659	31.1	
12	木		*はいがごはん *茎わかめのサツ煮 *韓国風肉じゃが	★あぶらあげ、ぶたにく、 ★コチュジャン、★ぎゅう にゅう、くきわかめ	はいがまい、さんおんとう、 しらたき、じゃがいも、こ めあぶら、★ごま、★ごま あぶら	にんじん こまつな すじなしんげ ん はくさい にんにく しょうが た まねぎ	607	21.6	
13	金		*三色丼 *吉野汁	とりひきにく、★たまご、 とりにく、★あぶらあげ、 かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 でんぶん、こめあぶら	こまつな にんじん しょうが だい こん ねぎ	603	30.1	
16	月		*奄美の鶏飯(鹿児島県の郷土料理) *きびなごの唐揚げ *こんぶはくさい	とりにく、★たまご、★ ぎゅうにゅう、のり、きび なご、こんぶ	はいがまい、おおむぎ、さん おんとう、でんぶん、☆こむ ぎこ、こめあぶら、★ごま あぶら、★ごま	あさつき、にんじん、ほししい たけ、つぼつけ、しょうが、はく さい	594	29.1	
17	火		*はいがごはん *五目汁 *松風焼き	とりひきにく、ぶたひき にく、★だいた、みそ、★あ ぶらあげ、かまぼこ、★ ぎゅうにゅう	はいがまい、こめこパンこ、 さんおんとう、★ごま	にんじん こまつな しょうが た まねぎ ねぎ ほししいたけ だい こん ましたけ	586	28.3	
18	水		*豚キムチ丼 *中華ごま団子 *華風きゅうり	ぶたにく、★あぶらあげ、 みそ、★コチュジャン、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さん おんとう、くずこ、さつまいも、 しらたまご、でんぶん、こめあ ぶら、★ごまあぶら、ごま	にんじん、にんにく、しょうが、 たけのこ、たまねぎ、もやし、キ ムチ、きゅうり	725	22.9	
19	木		*コメッコハヤシライス *キャベツのあっさりあえ *柚子ゼリー	ぶたにく、★とうにゅう、 かつおぶし、★ぎゅうにゅ う、かんてん	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、ざらめ、こめ こ、さんおんとう、さとう、 こめあぶら、★ごま	にんじん、トマトピューレ、ピー マン、こまつな、にんにく、しょ うが、たまねぎ、マッシュルー ム、セロリー、キャベツ、アロ ト、ゆず	682	21.5	
20	金		*丸パン *ポテトコロッケ *茹でキャベツ *ジュリエンスープ	ぶたひきにく、★たまご、 ベーコン、★ぎゅうにゅう	まるパン、じゃがいも、☆こ むぎこ、☆パンこ、こめあぶ ら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 にんにく、セロリー	614	23.1	
24	火		*菜めし *赤魚の照り焼き *芋団子汁(北海道郷土料理)	あかうお、とりにく、★あ ぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 じゃがいも、でんぶん	なめし、にんじん、こまつな、 しょうが、だいこん、ごぼう、ま いたけ、ねぎ	582	26.3	
25	水		*マーボー豆腐丼 *五目春雨	ぶたひきにく、★だいた、 ミート、みそ、★とうふ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、く ずこ、はるさめ、さんおん とう、こめあぶら、★ごま あぶら	にんじん、にんにく、たけのこ、ほ ししいたけ、にんにく、ねぎ、コー ン、きゅうり、もやし、しょうが	603	21.9	
26	木		*はいがごはん *どさんこ汁 *キャベつくね焼き *みかん	ぶたひきにく、★だいた、 ぶたにく、みそ、★ぎゅう にゅう	はいがまい、こめこパンこ、 こめこ、さんおんとう、で んぶん、じゃがいも、こめ あぶら、★バター	にんじん、しょうが、キャベツ、 たまねぎ、ほししいたけ、にんに く、コーン、みかん	645	25.5	
27	金		*スパゲティミートソース *スイートポテト *ミニトマト	ぶたひきにく、★ぎゅう にゅう、★こなチーズ、 ★なまクリーム	☆スパゲティ、さんおん とう、こめこ、さつまいも、 オリーブオイル、こめあぶら 、★バター、★アーモンド	にんじん、トマトピューレ、ミニ トマト、にんにく、しょうが、た まねぎ、セロリー、マッシュルー ム	686	22.5	
30	月		*はいがごはん *豚汁 *揚げ出し豆腐	★とうふ、とりひきにく、 ぶたにく、★あぶらあげ、 みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さ んおんとう、くずこ、こ んにやく、じゃがいも、こめあ ぶら	にんじん、だいこん、しょうが、 ごぼう、ねぎ	654	25.6	
							11月平均	627	24.9

\* 食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。  
\* 材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



**11月4日(水)**に10月分の給食費、**11月30日(月)**に11月分の給食費の引き落としがあります。引き  
落とし日の前日までに通帳残額のご確認をお願いします。  
**1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円**です。