


月			火			水			木			金																									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			1	牛乳 ごはん さつまいものあまがらめ とりやさい	2	牛乳 キムタクごはん とりにくとプロッコリー のさっぱりため のっぺい汁	3	 <p style="text-align: center;">ぶんかの日</p>			4	牛乳 ぶた井 プロッコリーのこまあえ かぼちゃのみそる																									
			中学年 エネルギー 667 Kcal 蛋白質28	あかの食品 牛乳 米 さつまいも しらたき さとう 油 とり肉 だいたい とうふ みそ	みどりの食品 にんじん グリーンピース にんにく はくさい もやし えのきだけ	あかの食品 牛乳 米 さくら米 さといも 油 とり肉 ベーコン あつあげ	きいろの食品 米 さくら米 さといも 油 とり肉 ベーコン あつあげ				みどりの食品 にんじん ピーマン プロッコリー ねぎ・とうもろこし だいこん・はくさい たまねぎ ごぼう しいたけ	あかの食品 牛乳 米 しらたき さとう 油 ぶた肉 ハム とうふ みそ	きいろの食品 米 しらたき さとう 油 ぶた肉 ハム とうふ みそ	みどりの食品 にんじん かぼちゃ プロッコリー たまねぎ ねぎ・しょうが ごぼう だいこん しいたけ																							
7	牛乳 ビーフライス ひじきサラダ せんざりスープ	8	牛乳 ごはん いわしのサクサクあげ あつさりづけ さわにわん	9	牛乳 ごはん にくだんご おひたし ハツポウサイ	10	牛乳 バターロール ナポリタンスパゲティ こまつなサラダ チーズ	11	牛乳 ポークカレー コールスローサラダ りんご																												
中学年 エネルギー 646 Kcal 蛋白質23	あかの食品 牛乳 チーズ ひじき ぎゅう肉 ベーコン かまぼこ	きいろの食品 むぎ米 じゃがいも さとう 油 ごぼう たまねぎ しめじ・もやし きゅうり キャベツ・きくらげ	みどりの食品 にんじん こまつな ごぼう しいたけ えのきだけ キャベツ	あかの食品 牛乳 ごはん はるさめ こむぎこ ごぼう しいたけ えのきだけ キャベツ	きいろの食品 米 でんぶん ごま 油 ぶた肉 とり肉 うずらたまご イカ かまぼこ	みどりの食品 にんじん ほうれんそう しょうが だいこん キャベツ たけのこ もやし・きくらげ	あかの食品 牛乳 チーズ たまご ベーコン シーチキン	きいろの食品 バターロール スパゲティ さとう 油 キャベツ マッシュルーム たまねぎ	みどりの食品 にんじん ピーマン こまつな キャベツ マッシュルーム たまねぎ	あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 バター	きいろの食品 むぎ米 じゃがいも カレールウ バター	みどりの食品 にんじん にら たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご																									
14	牛乳 スパイシートマトライス ニンピーいため コンソメスープ	15	牛乳 なめし かんこくふうにくじゃが もやしとわかめの ごまじょうゆ	16	牛乳 ごはん めぎすのフライ かきなます くきわかめのみそる 《じばさんぶつ給食》	17	牛乳 ミルク食パン きしめん フルーツクリーム	18	牛乳 ごはん とうふハンバーグ ほうれんそうソテー あぶらあげのみそる																												
中学年 エネルギー 726 Kcal 蛋白質27.5	あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 ウインナー シーチキン だいたい	きいろの食品 むぎ米 じゃがいも マカロニ バター 油 ごま油	みどりの食品 にんじん グリーンピース トマト ピーマン ほうれんそう たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく	あかの食品 牛乳 ごはん はるさめ こむぎこ ごぼう しいたけ えのきだけ キャベツ	きいろの食品 米 じゃがいも こめこ さとう 油 ごま めぎす とうふ みそ	みどりの食品 にんじん えだまめ しらたき さとう ごま油 ごま だいこん えのきだけ しいたけ かき	あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ	きいろの食品 ミルク食パン 生クリーム きしめん さとう たまねぎ ねぎ・しいたけ バナナ もも・みかん・パイナップル	みどりの食品 にんじん こまつな きしめん さとう たまねぎ ねぎ・しいたけ バナナ もも・みかん・パイナップル	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ 油あげ みそ	きいろの食品 米 じゃがいも ぶた肉 ベーコン とうふ 油あげ みそ	みどりの食品 にんじん ほうれんそう とうもろこし もやし たまねぎ えのきだけ																									
21	牛乳 ごはん カレーにくどうふ だいこんサラダ	22	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき きりぼしだいこんの にもの めったじる 《わしよくの日給食》	23	牛乳 たまごチャーハン あんかけスープ はるまき	24	牛乳 はいがパン クリームシチュー カリフラワーサラダ バナナチップ	25	牛乳 ごはん ユーリンチー えのきとわかめのナムル ちゅうかスープ																												
中学年 エネルギー 586 Kcal 蛋白質25.5	あかの食品 牛乳 かつおぶし ぎゅう肉 ぶた肉 ハム とうふ	きいろの食品 米 じゃがいも しらたき カレーこ さとう 油 ハム とうふ	みどりの食品 にんじん いんげんまめ しめじ ごぼう たまねぎ・ねぎ だいこん きゅうり	あかの食品 牛乳 ごはん はるさめ こむぎこ ごぼう しいたけ えのきだけ キャベツ	きいろの食品 米 さつまいも こんにゃく さとう だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	あかの食品 牛乳 ハム だいたい	きいろの食品 はいがパン じゃがいも こめこ 油 たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり とうもろこし・バナナ	みどりの食品 にんじん プロッコリー ごまつな たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり とうもろこし・バナナ	あかの食品 牛乳 わかめ さとう 油 ぶた肉 とうふ レンズ豆	きいろの食品 米 こめこ さとう ごま油 ごま ぶた肉 とうふ	みどりの食品 にんじん ごまつな ほうれんそう はくさい たけのこ とうもろこし きくらげ・もやし えのきだけ																										
28	牛乳 ごはん すきやきふうう うめおかかあえ	29	牛乳 ごはん タツカルピ トックススープ ミルクプリン	30	牛乳 たまごチャーハン あんかけスープ はるまき	11月は魚のこんだて がおおいです。 <table border="1" style="margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>11月平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>636kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>98mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.3mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>224ug</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.66mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.55mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>28mg</td> </tr> <tr> <td>食物センイ</td> <td>4.8g</td> </tr> </tbody> </table>			(栄養素)	11月平均値	エネルギー	636kcal	たんぱく質	25.2g	脂質	28%	食塩	1.7g	カルシウム	350mg	マグネシウム	98mg	鉄	3.1mg	亜鉛	3.3mg	ビタミンA	224ug	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB2	0.55mg	ビタミンC	28mg	食物センイ	4.8g	今月の行事食 16日(水)じばさんぶつ給食 22日(水)わしよくの日給食
(栄養素)	11月平均値																																				
エネルギー	636kcal																																				
たんぱく質	25.2g																																				
脂質	28%																																				
食塩	1.7g																																				
カルシウム	350mg																																				
マグネシウム	98mg																																				
鉄	3.1mg																																				
亜鉛	3.3mg																																				
ビタミンA	224ug																																				
ビタミンB1	0.66mg																																				
ビタミンB2	0.55mg																																				
ビタミンC	28mg																																				
食物センイ	4.8g																																				
中学年 エネルギー 556 Kcal 蛋白質23.1	あかの食品 牛乳 かつおぶし ぎゅう肉 ぶた肉 とうふ	きいろの食品 米 じゃがいも 車ふ しらたき さとう たまねぎ ねぎ・えのきだけ ごぼう だいこん キャベツ・うめ	みどりの食品 にんじん にんじん にんじん にんじん・しょうが	あかの食品 牛乳 ごはん はるさめ こむぎこ ごぼう しいたけ えのきだけ キャベツ	きいろの食品 米 じゃがいも もち さとう・プリン 油 ぶた肉 ベーコン たまご かまぼこ	みどりの食品 にんじん チンゲンサイ 油 にんにく・しょうが たまねぎ とうもろこし まろい・えのきだけ はくさい・たけのこ	魚のイラスト	子供たちのイラスト																													

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。