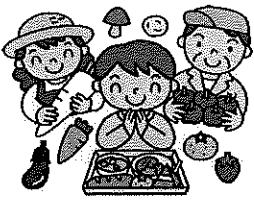
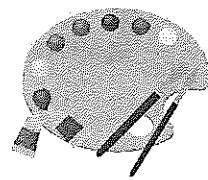



月			火			水			木			金		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			今月の行事食 24日(金)わしよくの日給食			1 牛乳 ごはん きんぴらごぼう とりやさい(ぶた) 中学年 エネルギー 599Kcal			2 牛乳 ごはん ブルコギ おでん風 中学年 エネルギー 659Kcal			3		
						蛋白質26.6 脂肪22 塩分1.8 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん なたまき さやいんげん さんおんとう 油 にんにく ごま ほうさい ぶた肉 もやし とうふ えのきだけ みそ ごぼう			蛋白質22 脂肪25 塩分2.5 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん こんぶ こんにやく さんおんとう うずらたまご とり肉 ごま油 ぶた肉 だいこん ちくわ たまねぎ あつあげ キャベツ にんにくしょうが			 <p style="text-align: center;">ぶんかの日</p>		
6 牛乳 ぶたキムチ丼 ブロッコリーのごまあえ みそしる(なめこ) 中学年 エネルギー 652 Kcal			7 牛乳 ごはん イカメンチ タッカルビ ちゅうかスープ 中学年 エネルギー 626 Kcal			8 牛乳 ごはん グリルチキン なます みそしる(とうふ) 中学年 エネルギー 621 Kcal			9 牛乳 ごはん うどんスープ ごまやきにく いもけんぴバリッシュ 中学年 エネルギー 660 Kcal			10 牛乳 ドライカレー コールスローサラダ せんぎりスープ 中学年 エネルギー 682 Kcal		
蛋白質29 脂肪27 塩分2.6 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 むぎ米 にんじん でんぶん ブロッコリー さんおんとう ぶた肉 油 ねぎ・たまねぎ ハム ごま油 だいこん とうふ ごま なめこ・たけのこ みそ えのきだけ・しょうが・にんにく はくさい			蛋白質25.8 脂肪28 塩分2.3 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん じゃがいも ほうれんそう さんおんとう 油 たまねぎ とり肉 たけのこ・キャベツ あぶらあげ ほうさい・えのきだけ とうふ しょうが・にんにく みそ とうもろこし			蛋白質25.6 脂肪27 塩分2.9 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん じゃがいも ほうれんそう さんおんとう こまつな 油 だいこん ごま しいたけ ぶた肉 とうもろこし ベーコン いわし ちくわ			蛋白質26.7 脂肪26 塩分2.4 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん うどん ほうれんそう さんおんとう さつまいも 油 しいたけ ぶた肉 たまねぎ ベーコン ごま しめじ ちくわ にんにく			蛋白質23.6 脂肪31 塩分2.4 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 むぎ米 にんじん じゃがいも トマト カレールウ グリーンピース ぶた肉 油 たまねぎ・もやし ぎゅう肉 キャベツ ベーコン きゅうり だいず とうもろこし マッシュルーム・いわし		
13 牛乳 チャーハン きりぼしだいこんのナムル あんかけスープ 中学年 エネルギー 594 Kcal			14 牛乳 ごはん はるまき とりにくのさっぱりいため ちゃんこじる 中学年 エネルギー 719 Kcal			15 牛乳 ごはん 肉しゅうまい(大) もやしとわかめの ごまじょうゆ かんこくふうにくじゃが 中学年 エネルギー 636 Kcal			16 牛乳 ごはん ぶたにくのなんばんやき しらたきのチャブチェ あぶらあげのみそしる 中学年 エネルギー 675 Kcal			17 牛乳 ナン キーマカレー カリフラワーサラダ チーズ 中学年 エネルギー 652 Kcal		
蛋白質25 脂肪25 塩分2.7 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 むぎ米 にんじん でんぶん チンゲンサイ さんおんとう 油 しょうゆ・たけのこ ぶた肉 きゅうり・たけのこ ハム たまねぎ・だいこん ベーコン にんにく・しょうが かまぼこ えのきだけ・ねぎ			蛋白質21.8 脂肪36 塩分2.3 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん はるまき ビーマン こんにやく ブロッコリー こまつな 油 たまねぎ ぶた肉 だいこん とり肉 しいたけ ちくわ とうもろこし 油あげ			蛋白質25.8 脂肪24 塩分2.1 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 わかめ じゃがいも えだまめ しらたき こまつな さんおんとう ごま油 たまねぎ ごま もやし ぶた肉 とうもろこし とり肉 しいたけ みそ きゅうり			蛋白質33.3 脂肪33 塩分2.8 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん しらたき えだまめ さんおんとう ほうれんそう ぶた肉 ごま油 油あげ だいこん みそ たまねぎ しょうが			蛋白質31.7 脂肪37 塩分2.5 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 ナン じゃがいも チーズ ビーマン トマト カレールウ ぶた肉 油 たまねぎ ぎゅう肉 きゅうり ハム カリフラワー だいず にんにく・しょうが		
20 牛乳 ごはん パーベキューチキン えのきとわかめの ナムル とうふスープ 中学年 エネルギー 680 Kcal			21 牛乳 ごはん ハンバーグ ほうれんそうソテー とんじる 中学年 エネルギー 663 Kcal			22 牛乳 なめし いりどり だいこんサラダ 中学年 エネルギー 591 Kcal			 <p style="text-align: center;">きんろう かんしゃの日</p>			24 牛乳 ごはん あつやきたまご ひじきのいために さつまじる (わしよくの日給食) 中学年 エネルギー 607 Kcal		
蛋白質27.1 脂肪36 塩分2.8 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん わかめ こめこ ほうれんそう さんおんとう こまつな とり肉 油 ぶた肉 油 ごま キャベツ ベーコン しいたけ とうふ もやし えのきだけ			蛋白質25.8 脂肪32 塩分2.6 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん じゃがいも ほうれんそう こんにやく ぶた肉 とうもろこし とり肉 もやし ベーコン ねぎ とうふ ごぼう みそ とうもろこし			蛋白質25.5 脂肪24 塩分2.6 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん じゃがいも さやいんげん こんにやく さんおんとう とり肉 油 だいこん ハム しいたけ とうもろこし たけのこ とうふ きゅうり ころやどうふ れんこん・ごぼう						蛋白質24.9 脂肪27 塩分1.9 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん ひじき さつまいも えだまめ こんにやく たまご さんおんとう ぶた肉 油 だいこん 油あげ ごぼう とうふ ねぎ みそ しいたけ		
27 牛乳 ぶたどん ごもくまめ みそしる(かぼちゃ) 中学年 エネルギー 638 Kcal			28 牛乳 ごはん マンチカツ おひたし さわにわん 中学年 エネルギー 645 Kcal			29 牛乳 ごはん すきやきふうに カリカリうめあえ 中学年 エネルギー 571 Kcal			30 牛乳 ビーフライス コンソメスープ フルーツしらたま 中学年 エネルギー 703 Kcal			(栄養素) 11月平均値 基準値 エネルギー 640kcal 650kcal たんぱく質 25.8g 26.8g 脂質 28% 30% 食塩 1.9g 2g カルシウム 360mg 350mg マグネシウム 104mg 50mg 鉄 3.4mg 3mg 亜鉛 3.5mg 2mg ビタミンA 220ug 200ug ビタミンB1 0.71mg 0.4mg ビタミンB2 0.53mg 0.5mg ビタミンC 26mg 25mg 食物繊維 4.5g 4.5g		
蛋白質28.3 脂肪25 塩分2.5 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 むぎ米 にんじん こんぶ こんにやく しらたき かぼちゃ さんおんとう 油 たまねぎ ぶた肉 ねぎ・しょうが だいず ごぼう・しいたけ とうふ だいこん みそ えのきだけ			蛋白質23.6 脂肪34 塩分1.5 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん はるまき ほうれんそう さんおんとう こまつな 油 とうもろこし ごま ぶた肉 とうもろこし かつおぶし とうふ			蛋白質24 脂肪22 塩分2.5 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん じゃがいも 華ふ・しらたき さんおんとう 油 だいこん ぶた肉 たまねぎ・ねぎ とうふ きゅうり・ごぼう とうふ キャベツ みそ えのきだけ・うめ			蛋白質21.9 脂肪21 塩分2.8 あかの食品 さいの食品 みどりの食品 牛乳 米 にんじん 牛乳 むぎ米 にんじん じゃがいも こまつな マカロニ・しらたまご ナタデココ 油 ぎゅう肉 ウィナー			食物繊維 4.5g 4.5g もも・みかん・バナナ		

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。