

11月こんだてひょう (小学校) (小学校) (小学校) (小学校) (小学校)

日	曜	献 立 名	アレルギー				食 品 名	→ → → ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
		ぎゅうにゅう あ	対応食	主に体をつくるも ぶた肉	とになるもの	主に体の	調子を整えるもとになるもの キャベツ きゅうり	主にエネルギーのも 米	らとになるもの … 油
4	火	わかめごはん 牛乳 揚げギョウザ		みそ	わかめ	1.4位来 16.5 しそ	大根 たまねぎ しいたけ	さつまいも	ш
		ゆかりあえ ぶた汁 冷凍りんご				にんじん	りんご しょうが	ギョウザの皮	
		わしょく ひ こんだて 和食の日献立							
		ごはん 牛乳 アジのかば焼き		アジ	牛乳	小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	油
5	水	じる だいず		とうふ 大豆	煮干し粉	にんじん	ねぎ	でんぷん コーンスターチ	ごま
\vdash		ごまひたし すまし汁 きなこ大豆		きなこ		<u> </u>		さとう 麩	
6	木	はんせいぶし 県西部	_{ルミラがっ} 小学	校教育課程	研究集会	のため、給食	はありません。 🔰 🥡		YY
		ごはん 牛乳 オムレツ カレーきんぴら		たまご	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく	米	油
7	金	はくさい なべ ふくがき		ちくわ とり肉		さやいんげん	白菜 たまねぎ しめじ	さとう	
		白菜鍋 ふく福柿		とうふ	4 =	1.10.++	ねぎ柿	N. — , ~°,	
	月	だけん 生乳 とり肉の音用提げ		とり肉	牛乳	小松菜	しょうがもやし	米 でんぷん	油
10		三色ひたし わかめスープ		ウインナー	わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜 コーン ねぎ	さとう	ごま
\vdash		ぎゅうにゅう しょうがに		イワシ	牛乳	小松菜	キャベツ コーン	米 さとう	
11	火	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮		とり肉	チーズ	にんじじん	しょうが たまねぎ 大根	コーンスターチ	
		青菜のコーンあえ 大根のそぼろ煮 型抜きチーズ					干ししいたけ こんにゃく		
	水	ごはん 牛乳 ●イカと大豆のチリソース		イカ 大豆	牛乳	ブロッコリー		米 でんぷん	油
12		ちゅうか	イカ	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ 白菜 干ししいたけ		マヨネーズ
		ゆでブロッコリー・中華スープ			41		ねぎ 黄ピーマン	0.1105	ごま油
13	*	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーのサラダ		とり肉	牛乳	ブロッコリー	もやし たまねぎ	コッペパン さとう	ごま油
13		かぼちゃスープ				にんじん かぼちゃ パセリ		じゃがいも 米粉	
		ぎゅうにゅう		ブリ	 牛乳	小松菜	キャベツ もやし	************************************	·····································
14	金			とうふ	煮干し粉	にんじん	大根 しめじ	小麦粉	
		青菜のおひたし 里芋入りみそ汁		みそ			ねぎ	さとう さといも	
		ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース	たまご	とり肉	牛乳	小松菜	たまねぎ 大根 しょうが	米 パン粉	
17	月	は あっま にしき	卵	厚揚げ	わかめ	にんじん		さとう コーンスターチ	
\square		わかめ入りひたし ●厚揚げの錦とじ		たまご	4.5	.1. 10.		じゃがいも 米粉	\\.
10	111	ごはん牛乳ハムカツ		とり肉 納豆 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たくあん漬け たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも	油
10	_	納豆あえ 肉じゃが		から かんこう		さやいんげん	LEGIAC CIVICIA	さとう	
H		がっこうきゅうしょく ひ こんだて 学校給食となみの日献立							
		ごはん 牛乳 サケのゆずみそかけ		サケ	牛乳	ブロッコリー	ゆず 大根	米 さとう	たまねぎドレッシング
1.0		だいこん じる		みそ とり肉	煮干し粉	にんじん	たまねぎ こんにゃく	さといも	
19	水	大根のたまねぎドレッシングサラダ のっぺい汁		油揚げ	ヨーグルト		ねぎ	コーンスターチ	
		まるとヨーグルト							
		レーズンパン 牛乳 ワカサギのフリッター		ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ	レーズンパン	油
20	木			とり肉	ワカサギ	ピーマン	マッシュルーム 大根	スパゲッティ	
Ш		スパゲッティソテー コンソメスープ		プル・ カ	4-10	-		じゃがいも	
21	소	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 大豆サラダ		ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅりにんにく しょうが	米 パン粉 でんぷん シュウマイの皮	コールスロードレッシング 油
		カレー レインボーレッドキウイフルーツ		NΩ		トマト		ジェフマイの反 じゃがいも さとう	/Ш
						<u>.</u>	<u>:</u>		:
24	月	****	*		振替休日		****		
		ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーの大和あえ		ぶた肉	牛乳	小松菜	キャベツ 切干し大根	米 でんぷん	油
25	火	あ お な き り ぼ だいこん しる		ぶたレバー	煮干し粉	にんじん	たまねぎ ねぎ	さとう じゃがいも	
_		青菜と切干し大根のひたし じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ				
		ゴーセイな日献立 ぎゅうにゅう		ぶた肉 牛肉	牛乳	しそ 小松菜	キャベツ たまねぎ 枝豆	米 ハトムギ	青じそドレッシング
		ハトムギ入りしそごはん 牛乳		かまぼこ	煮干し粉	にんじん	コーン 大根 たまねぎ	パン粉 さとう うどん	油
26	水	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ		油揚げ			干ししいたけ ねぎ なし りんご		
		※見うどん汁 6 市ミックスゼリー							
27		パインパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き		たまご	牛乳	ブロッコリー		パインパン	中華ドレッシング
	木			ベーコン とり肉	ひじき	トイト	にんにく たまねぎ 大根	じゃがいも	油
H		ひじきサラダ ミネストローネ		サバ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ 米 じゃがいも	
28	金	ごはん 牛乳 サバの塩焼き		ぶた肉 厚揚げ	一千七	さやいんげん	ナヤヘッ きゅうり しば漬け たまねぎ	さとう	
		しば漬けあえ。厚揚げと大豆のうま煮		大豆			3.5.5.7.7.50.100		
		今月の地場産食材の紹	介				•	•	•
4		フロッパラスタン	1/1			•			



大豆



さつまいも





たまねぎ



キャベツ

だいこん







ふく福柿



・献立は都合により変更になることが あります。 ・給食で初めて食べた食品でアレル ギー症状が出ることがありますので、 食べたことのない食品がある場合は、 ご家庭で事前に食べてみることをお勧 めします。

	今月の平均栄養価								
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム					
į	基準	650kcal	21~33g	350mg					
提	是供量	646kcal	24.3g	349mg					