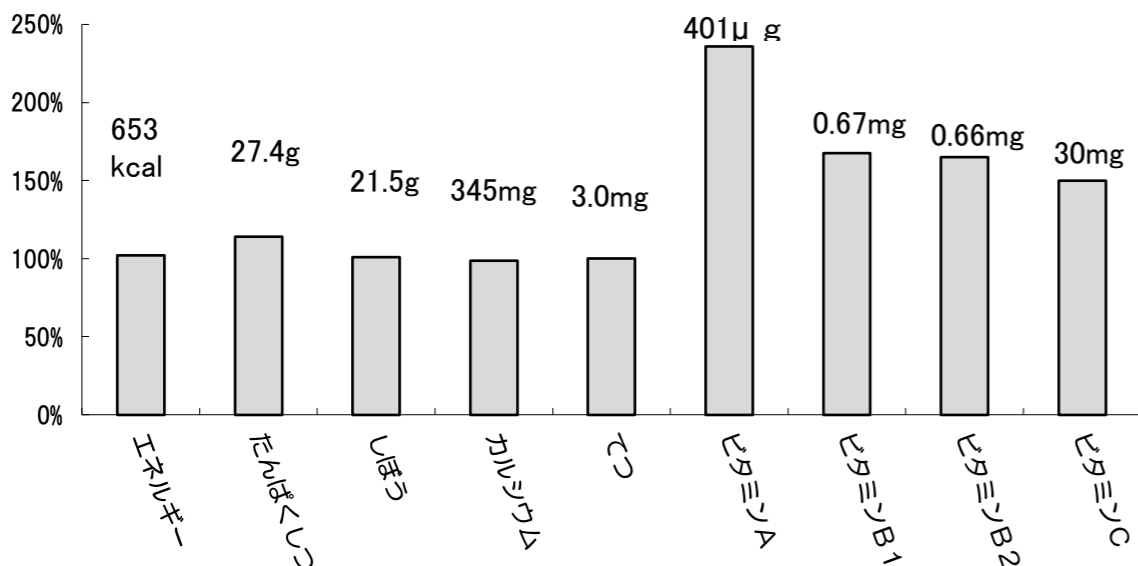


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
4 火	げんりょうパン しょうゆラーメン ごぼうサラダ だいずのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	(冷)中華めん・焼き豚・人参 玉ねぎ・もやし・青ねぎ・生姜 鶏がらスープ・豚骨スープ・醤油 でん粉・塩・こしょう	594	17 月	ごはん ごおいどうふのふくめに さつまいものてんぷら あまずあえ ぎゅうにゅう	凍り豆腐・焼きかまぼこ・しいたけ 人参・(冷)里芋・(冷)いんげん 砂糖・醤油・みりん・削り節	714
		ごぼう・焼きちくわ・ちりめんじゃこ キャベツ・きゅうり・白ごま 醤油・マヨネーズ	27			さつまいも(2コ)・小麦粉・菜種油 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・砂糖 醤油・米酢	26
		炒り大豆・きなこ・黒砂糖	22				18
5 水	ごはん すましじる ひらてんのいそべあげ がめに こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	焼き麩・焼きかまぼこ・大根 白菜・人参・えのきたけ・わかめ 青ねぎ・削り節・醤油	640	18 火	パン コーンポタージュ とりにくのワインに りんご ぎゅうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・人参 コーン・パセリ・粉チーズ 牛乳・ポタージュの素・生クリーム 塩・こしょう	624
		平天(1コ)・小麦粉・青のり・菜種油	26			鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・しめじ マッシュルーム・にんにく・ワイン トマト水煮・トマトケチャップ・ウスターソース りんご(1/6コ)	23
		鶏肉・ごぼう・人参・れんこん こんにやく・(冷)いんげん・砂糖 醤油・削り節・でん粉・菜種油 穀物ふりかけ(1コ)	15				22
6 木	パン コーンスープ めんたいポテチーズ りんご ぎゅうにゅう	鶏肉・(缶)コーン・玉ねぎ キャベツ・人参・パセリ・コンソメ 鶏がらスープ・塩・菜種油	635	19 水	ごはん キャベツと あぶらあげのみそじる さんまのしおやき フロッコリーと にんじんのサラダ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・(冷)油あげ・キャベツ 大根・人参・青ねぎ 削り節・みそ	739
		たらこ・じゃがいも・チーズ マヨネーズ・菜種油	26			さんま(1コ)・塩・菜種油 フロッコリー・人参 ちりめんじゃこ・醤油・マヨネーズ	31
		りんご(1/6コ)	27				31
7 金	セルフおにぎり (のり、うめぼし) ぎゅうにくのやながわに ちくさあえ ぎゅうにゅう	味付けのり(1コ)・梅干し(1コ)	620	20 木	パン ミートボールシチュー やさしいため かりかりごぼう ぎゅうにゅう	(冷)ミートボール・玉ねぎ・人参 しめじ・ハヤシルウ・生クリーム ハヤシルウ・塩・こしょう	662
		牛肉・鶏卵・ごぼう 玉ねぎ・人参・青ねぎ 削り節・砂糖・醤油・みりん	29			豚肉・鶏卵・キャベツ チンゲン菜・もやし・人参 醤油・オイスターソース 塩・こしょう・菜種油	27
		(冷)油あげ・いか・キャベツ もやし・人参・砂糖 醤油・米酢	17			ごぼう・でん粉・油・砂糖・醤油・米酢	29
10 月	ごはん そぼろに かつおのたつたあげ おひたし ぎゅうにゅう	合挽き肉・じゃがいも・玉ねぎ 平天・グリーンピース・菜種油 砂糖・醤油	695	21 金	カレーライス フルーツジュレ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・(冷)グリーンピース・カレールウ りんごピューレ・コーン・トマトケチャップ ウスターソース・鶏がらスープ 醤油・塩・こしょう・菜種油	707
		カツオ角切り・小麦粉・でん粉 生姜・砂糖・みりん・醤油 酒・菜種油	35			(冷)あわせるゼリー・(缶)みかん (缶)パイン・(缶)黄桃 福神漬け	21
		ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・醤油	18				18
11 火	パン マカロニチャウダー フランクフルト かいそうサラダ ぎゅうにゅう	マカロニ・帆立貝柱・ベーコン じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ 粉チーズ・赤みそ・牛乳 ポタージュの素・コンソメ・菜種油	626	25 火	パン ポトフ かしのていに ポイルキャベツ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも かぶ・玉ねぎ・セロリ 人参・醤油・鶏がらスープ 鶏肉・生姜・でん粉 酒・砂糖・みりん・醤油	647
		フランクフルト(1コ)・菜種油	28			キャベツ・ウスターソース マーシャルピーンズ(1コ)	31
		海藻ミックス・鶏ササミチンク コーン・きゅうり・和風ドレッシング	23				26
12 水	ごはん たまごスープ ホイコーロー みかん ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草 人参・醤油・でん粉・鶏がらスープ	625	26 水	ごはん けんちんじる おこのみあげ れんこんのきんぴら ぎゅうにゅう	木綿豆腐・(冷)油あげ・こんにやく チンゲン菜・もやし・人参・(冷)里芋 青ねぎ・醤油・酒・削り節	605
		豚肉・キャベツ・白ねぎ 人参・ピーマン・生姜 にんにく・テンメシジャン・トウバンジャン	24			魚すりみ・芽ひじき・玉ねぎ 人参・コーン・青ねぎ でん粉・酒・菜種油	22
		砂糖・醤油・酒・菜種油 みかん(1コ)	17			れんこん・牛肉・こんにやく・人参 砂糖・酒・醤油・一味唐辛子・菜種油	16
13 木	ハンバーガー ていやきハンバーガー ポイルキャベツ オニオンスープ カスタードプリン ぎゅうにゅう	ハンバーガー(1コ)・菜種油・砂糖 醤油・みりん・でん粉	633	27 木	げんりょうパン きつねうどん しょうゆマヨネーズあえ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	油あげ(1コ)・砂糖・醤油 (冷)うどん・かまぼこ・わかめ 人参・青ねぎ・削り節	623
		キャベツ 鶏肉・玉ねぎ・人参 オニオンソテー・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ	30			昆布・醤油・みりん 焼き豚・ほうれん草・春雨 人参・醤油・マヨネーズ キャンディチーズ(1コ)	26
		カスタードプリン(1コ)	23				25
14 金	ごはん みそじる ささみのからしあげ やきピーンズ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・(冷)油揚げ・わかめ 大根・人参・青ねぎ 削り節・みそ	657	28 金	ごはん にやっこ いわしのしょうがに みかん ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・人参 しいたけ・みつ葉・削り節 砂糖・酒・醤油	709
		鶏ささみ(1コ)・ねりからし・酒 醤油・小麦粉・でん粉・菜種油	33			いわし(1コ)・生姜・砂糖 酒・醤油	32
		豚肉・ピーンズ・玉ねぎ ピーマン・人参・にら・酒 醤油・ごま油・鶏がらスープ	18			みかん(1コ) ひじきの佃煮	22

11月平均栄養所要量(中学年を100とする)



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

りんご、一日一個で医者いらず!

りんごに含まれている食物センイのペクチンは、悪玉コレステロールを吸収して体の外へ出し、コレステロール値を下げます。またカリウムは、ナトリウムの排泄を助けるので、血圧を下げるすることができます。

