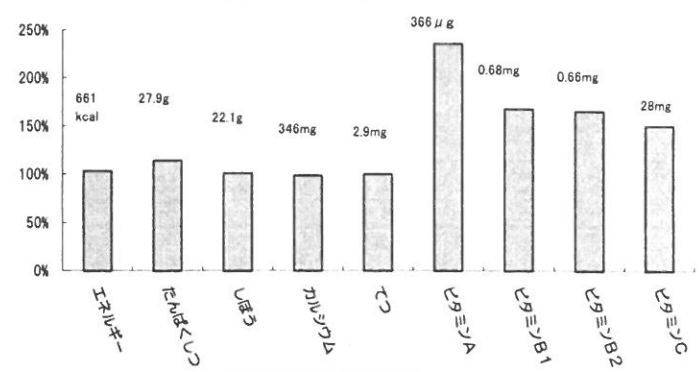


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう		
2月	ごはん わかめスープ ユウリンチー ほうれんそうのにびだし ナッツとごさかな ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・しょうゆ・鶏がらスープ 鶏肉(10)・小麦粉・でん粉・菜種油 白ねぎ・砂糖・米酢・しょうゆ・酒 ほうれん草・キャベツ・花かつお 砂糖・しょうゆ ナッツと小魚(10)	675 27 23	18日 水	ごはん すいなかしじる かつおのたつたあげ かいぞうサラダ ぎゅうにゅう	鶏卵・大根・玉ねぎ・人参 青ねぎ・長芋・しょうゆ・削り節 鯉角切り・でん粉・小麦粉・菜種油 生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 海藻ミックス・鶏ささみチャング きゅうり・スイートコーン 和風ドレッシング	619 32 16		
		木綿豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節 鯖切身(10)・菜種油・砂糖 しょうゆ・みりん ちんげん菜・もやし・菜種油 塩・こしょう・しょうゆ	637 31 18			19日 木	パン カレースープ ポテトピザ りんご ぎゅうにゅう	牛肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 スイートコーン・グリーンピース カレールウ・ウスターソース・菜種油 しょうゆ・塩・こしょう・鶏がらスープ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン チーズ・ピザソース・菜種油 りんご(17/60)	652 26 27
		ミートボール・じゃが芋・玉ねぎ 人参・しめじ・グリーンピース 生クリーム・ハヤシルウ・塩・こしょう ちくわ・菜種油・キャベツ・ごぼう きゅうり・ちりめんじゃこ・白ごま しょうゆ・マヨネーズ みかん(10)	679 27 26			20日 金	にくみそどん キャベツとベーコンのスープ おひだし ぎゅうにゅう	合挽き肉・人参・ピーマン・しめじ 生姜・赤みそ・砂糖・しょうゆ・みりん 酒・白ごま・ささみのり ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参 パセリ・しょうゆ・コンソメ・塩・こしょう ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・しょうゆ	585 25 17
6月	ごはん マーボー豆腐 千斤ジャオロース きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	(冷)豆腐・合挽き肉・人参・しいたけ たけのこ・青ねぎ・生姜・赤みそ 砂糖・しょうゆ・ごま油・酒・豆板醤 でん粉・鶏がらスープ 豚肉・ピーマン・人参・たけのこ・生姜 砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 きゅうり・生姜・砂糖・しょうゆ 米酢・唐辛子	658 27 20	24日 火	げんりょうパン かやくうどん ツナサラダ れんこんチップス ぎゅうにゅう	鶏卵・油あげ・かまぼこ・うどん 人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん 削り節・だし昆布 ツナ缶・キャベツ・きゅうり・こしょう スイートコーン・マヨネーズ・塩 れんこん・菜種油・塩	645 27 29		
		牛肉・玉ねぎ・白菜・白ねぎ・しいたけ 春菊・突きこんにやく・焼き麩 砂糖・しょうゆ・酒・菜種油 焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 白ごま・砂糖・米酢・しょうゆ ひじきの佃煮 柿(10)	637 26 16			25日 水	ごはん なめこわかめのみぞしる ぶたキムチ パイナップル ぎゅうにゅう	なめこ・わかめ・木綿豆腐・大根 人参・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節 豚肉・キムチ・もやし・にら・白菜 にんにく・ごま油・しょうゆ・菜種油 パイナップル(10)	590 24 16
		焼き豚・中華めん・玉ねぎ・もやし 人参・青ねぎ・生姜・ごま油・でん粉 しょうゆ・鶏がらスープ・豚骨スープ ギョーザ(20)・菜種油 ちくわ・小松菜・きゅうり 梅びしお・マヨネーズ ヨーグルト(10)	675 25 27			26日 木	こくとうパン かぼちゃポタージュ しろみさかなのフライ イタリアンサラダ ぎゅうにゅう	黒糖 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・生クリーム・粉チーズ・クルトン ポタージュの素・コンソメ・鶏がらスープ ホキ切身(10)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 えび・たこ・キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・イタリアンドレッシング	698 33 22
11月	ごはん たまごスープ かしわのてりに ちくさあえ ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・人参 でん粉・しょうゆ・鶏がらスープ 鶏もも肉・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・酒・でん粉 油あげ・いが・キャベツ・人参 砂糖・しょうゆ・米酢	604 31 16	27日 金	ハヤシライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 グリーンピース・マッシュルーム ハヤシルウ・ウスターソース・菜種油 鶏ささみチャング・もやし・ほうれん草 人参・サラダ油・米酢・しょうゆ・酒 福神漬け	679 27 20		
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソース・人参 パセリ・白ワイン・塩・こしょう 鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ 牛乳・生クリーム・バター・小麦粉 トクケチャップ・ウスターソース ブチドマト(20) マーシャルピーンズ(10)	653 28 31			30日 月	なめし こおり豆腐のふくめに さつまいものてんぷら ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	菜めしの素 高野豆腐・かまぼこ・人参・しいたけ 里芋・いんげん・砂糖・しょうゆ みりん・削り節 さつまいも(20)・小麦粉・塩・菜種油 キャベツ・ウスターソース	724 25 17
		たきこみご飯の素 豚肉・油あげ・突きこんにやく・人参 大根・玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ 赤みそ・白みそ・削り節 さんま(10)・塩・菜種油 もやし・塩・こしょう・菜種油 スイートポテト(10)	782 33 32			13日 金	たきこみごはん(げんりょう) みぞしる さんまのしおやき もやしいたけ スイートポテト ぎゅうにゅう		
16月	ごはん にくじゃが しょうゆマヨネーズあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・平天・じゃが芋・玉ねぎ・人参 いんげん・糸こんにやく・砂糖 しょうゆ・みりん・削り節・菜種油 焼き豚・春雨・ほうれん草・人参 マヨネーズ・しょうゆ ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖 しょうゆ・みりん・酒・サラダ油	700 28 21	16日 月	パン チャウダー ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・パセリ・赤みそ 牛乳・粉チーズ・ポタージュの素 コンソメ・菜種油 ハンバーグ(10)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	663 30 25		
		17日 火							

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。