



# 11月給食だより



日 期	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	金	ごちくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ぶる一つ (みかん)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・コーン もやし・ちんげんさい・にんじん あおなご みかんかん	こめ・ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	あめりかんどつく あぶら	ほうとう・ほうとう・ほうとう・ほうとう
2	土	やきそば ぶろっこりーとわかめのさらだ みそしる ぶる一つ (りんご)	ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ひーまん・もやし ぶろっこりー・にんじん・わかめ りんごかん	やきそばめん・あぶら さとう・おりーぶあぶら さといも	ちゅうのうそーす・とんかつそーす す・しお だし	びーちよーぐと おうとうかん・よーぐと さとう	おうとうかん・よーぐと さとう
5	火	<b>(おたんじょうびかい)</b> ちきんかつ さつまいもさらだ わかめごはん すーぶ おたんじょうびけーき	やわらかちきんかつ ういんなー たまご・よーぐと	きゅうり・たまねぎ・にんじん わかめごはんのもと かりふらわー・どらいばせり おうとうかん	あぶら さつまいも・まよねーす こめ	しお こんそめ べーきんぐばうだー	みかんぜりー	くーるぜりーのもと みかんかん
6	水	さほのみそに こまつなのいそあえ ごはん すましじる ぶる一つ (みかん)	さほ・あかみそ ちくわ	しょうが もやし・こまつな・にんじん・のり おくら みかんかん	さとう こめ ぞうめん	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ	まだれーぬ	こんそめ・べーきんぐばうだー しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ たまご・さとう
7	木	<b>(おたんじょうびかい)</b> とりみそらーめん ぶろっこりーとにんじんのさらだ ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ・えだまめ・もやし・こまつな・にんじん・しょうが ぶろっこりー・コーン・にんじん ばなな	らーめん・あぶら・ごまあぶら おりーぶあぶら・さとう	しょうゆ・しお・とりがらすーぶ す・しょうゆ	つなまよおにぎり	こめ・かつおぶれーく まよねーす
8	金	ごちくまーぼーどん ごぼうさらだ すーぶ ぶる一つ (ばいん)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん・ひーまん・しめじ ごぼう・きゅうり・にんじん もやし・わかめ ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶん まよねーす・しろこま	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ	おふのらすく	おつゆふ・あぶら さとう
9	土	ちきんらいす やさいさらだ すーぶ ぶる一つ (はくとう)	とりにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・どらいばせり きゅうり・かりふらわー・にんじん・コーン・れもんかじゅう わかめ・きゃべつ はくとうかん	こめ・まーがりん・あぶら さとう・おりーぶあぶら	とまとけちやつぶ・こんそめ・しお す・しお・しょうゆ こんそめ	ふりかけおにぎり	こめ かつおぶらかけ
11	月	かつおカツ こまつなのなっとうあえ むぎいりごはん ごちくじる ぶる一つ (おうとう)	かつおかつ なっとう とりにく・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん たまねぎ・にんじん・あおなご おうとうかん	あぶら こめ・おしむぎ ごまあぶら・さといも	しょうゆ だし	きなこしおごーと	しよくぼん・まーがりん さとう・きなこ
12	火	とりにくのてりやき きりほしだいこんさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (おれんじ)	とりにく かつおぶれーく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きりほしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん きゃべつ	さとう・あぶら さとう・ごまあぶら こめ	しょうゆ・みりん しょうゆ だし	くつきー	こんそめ・べーきんぐばうだー・きゅうり まーがりん・さとう
13	水	きつねうどん にくだんごのけちやつぶに ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	あぶらあげ ちきんぼる ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・だしこんぶ ばなな	うどん・さとう あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお みりん・しょうゆ・とまとけちやつぶ	びらふ	こめ・こんそめ・しお・かつおぶれーく にんじん・あぶら・どらいばせり
14	木	<b>(らっきーにんじんのひ)</b> すたみなやきにとん きゅうりともやしのゆかりあえ みそしる ぶる一つ (ばいん)	ぶたにく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ひーまん・きゃべつ・しょうが・にんじん きゅうり・もやし あおなご ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・しろこま	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ ゆかり だし	すいーとぼて	さつまいも・きゅうにゅう まーがりん・さとう
15	金	かれーらいす コーンさらだ すーぶ ぶる一つ (はくとう)	とりにく	たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり・きゃべつ・にんじん・れもんかじゅう わかめ・もやし はくとうかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おりーぶあぶら	かれーぶれーく・とまとけちやつぶ・ちゅうのうそーす す・しお・しょうゆ こんそめ	ばななよーぐと さとう	ばなな・よーぐと さとう
16	土	ごちくそぼろどん かりふらわーときゅうりのごますあえ みそしる ぶる一つ (りんご)	とりひきにく とうふ・あかみそ・しろみそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん かりふらわー・にんじん・きゅうり あおなご りんごかん	こめ・あぶら・さとう さとう・しろこま	みりん・しょうゆ す・しょうゆ だし	おかかおにぎり	こめ・かつおぶし しょうゆ
18	月	あじのかれーぶらみやき がんものにも むぎいりごはん みそしる ぶる一つ (おうとう)	あじ がんもどき あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・ぐりんびーす たまねぎ・ほうれんそう おうとうかん	こむぎこ・あぶら さとう・でんぶん こめ・おしむぎ	しお・かりふらわー・とまとけちやつぶ・うすそーす・こんそめ しょうゆ・りょうりしゆ・だし	びーちぜりー	くーるぜりーのもと はくとうかん
19	火	ちりこんかん べりーんさらだ ごはん ぶる一つ (はくとう) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく・だいす ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・とまとひゆーれ ぶろっこりー・きゅうり・きゃべつ・コーン はくとうかん	じゃがいも・あぶら あぶら・さとう こめ	こんそめ・べーきんぐばうだー・うすそーす・かりふらわー・しお す・しょうゆ	ほらしゆくどつく	ほらしゆくどつく(ゆーす)
20	水	かほちやこらうけ むしどりとわかめのさらだ ごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	かほちやこらうけ ちきんぶれーく とうふ・あかみそ・しろみそ	わかめ・もやし・にんじん・さやいんげん・れもんかじゅう あおなご みかんかん	あぶら さとう・おりーぶあぶら こめ	ちゅうのうそーす す・しお・しょうゆ だし	じゃむさんど	しよくぼん いちごじゃむ
21	木	にくだんごすぼけてい しらすとぶろっこりーのさらだ すーぶ ぶる一つ (ばなな)	ぶたひきにく・あかみそ しらす	にんじん・しょうが・たまねぎ・にんじん ぶろっこりー・きゃべつ おくら・はくさい ばなな	すぼけてい・おりーぶあぶら・さとう・でんぶん あぶら・さとう	みりん・しょうゆ しょうゆ・す こんそめ	ひじきちやーはん	こめ・たまご・しお・たまねぎ・にんじん あぶら・さとう・かりふらわー・しお・しょうゆ
22	金	かみなりどらふ きいろいぼてとさらだ なめし みそしる ぶる一つ (ばいん)	とうふ・かつおぶれーく・かつおぶし あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・コーン・さやいんげん かほちや・にんじん・きゅうり なめしのもと ほうれんそう ばいんかん	あぶら・ごまあぶら・さとう じゃがいも・まよねーす こめ おつゆふ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しお だし	ちんすこう	こむぎこ・あぶら さとう・しお
25	月	はやしらいす かりふらわーのつなさらだ すーぶ ぶる一つ (はくとう)	ぶたにく かつおぶれーく ういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ かりふらわー・きゅうり・コーン・れもんかじゅう おくら はくとうかん	こめ・あぶら さとう・おりーぶあぶら	はやしぶれーく・とまとけちやつぶ す・しお・しょうゆ こんそめ	たごやきらうぼて	じゃがいも・あぶら・ちゅうのうそーす まよねーす・かつおぶし・あおなご こんそめ
26	火	ちきんそてーきのこーす ちよしときゅうりのおかかあえ ごはん みそしる ぶる一つ (みかん)	とりにく ちくわ・かつおぶし とうふ・あかみそ・しろみそ	えのきだけ・しめじ・たまねぎ もやし・きゅうり・にんじん あおなご みかんかん	こむぎこ・あぶら・さとう こめ	しお・かりふらわー・うすそーす・かりふらわー・しょうゆ・こんそめ しょうゆ	しおやきそば	あぶら・とりがらすーぶ・しお
27	水	しろみさかなのみみじやき おくらなっとうあえ ごはん いものこじる ぶる一つ (おうとう)	ほき なっとう あぶらあげ	にんじん おくら・きゅうり にんじん・あおなご おうとうかん	こむぎこ・まよねーす こめ さといも・しらたき	しょうゆ だし・しょうゆ・しお	わつふる	へあくりーむわつふる
28	木	<b>(らっきーにんじんのひ)</b> びんぼどん はるさめさらだ みそしる ぶる一つ (おれんじ)	ぶたひきにく・あかみそ とうふ・あかみそ・しろみそ	しょうが・にんじん・ほうれんそう・もやし・にんじん きゅうり・にんじん・コーン わかめ おれんじ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら・さとう・しろこま	しょうゆ・す す・しょうゆ だし	みるくくりーむとーすと	しよくぼん・ぎゅうにゅう さとう・こむぎこ
29	金	とりしおうどん ちくわのいそあげ ぶる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・あおなご・にんじん あおなごのり ばなな	うどん・ごまあぶら こむぎこ・あぶら	とりがらすーぶ・しお・みりん	かれーびらふ	こめ・たまご・しお・しょうゆ にんじん・たまねぎ・ひーまん・あぶら
30	土	わふうあんかけどん さつまいものうまに みそしる ぶる一つ (ばいん)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・ぐりんびーす ほうれんそう ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶん さつまいも・さとう	だし・しょうゆ・みりん しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのもと

栄養価の平均 エネルギー (E) 524kcal たんぱく質 (P) 17.7g 脂質 (脂) 13.5g カルシウム (Ca) 133mg 食塩相当量 (食塩) 2.1g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。