



# 11月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (水)	豚丼 あおさとねぎの味噌汁 ブロッコリーのおかか和え 柿	米 三温糖 片栗粉 パン	豚肉 鯉節 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん あおさ ねぎ ブロッコリー 柿	518/21.0	ジャムロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					367/15.4		
2 (木)	ごはん じゃが芋とねぎの味噌汁 鮭のオニオン焼き ステックサラダ りんご	米 じゃが芋 塩こうじ 三温糖 ごま油 マカロニ 油	鯉節 味噌 鮭 鶏肉 チーズ	ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 りんご ピーマン	493/23.1	ミートソースマカロニ 麦茶	おにぎり フルーツ
					371/18.1		
3 (金)	<b>文化の日</b>						
4 (土)	ごはん しいたけと麩の味噌汁 鶏肉の照り焼き きゃべつのゆかり和え みかん	米 麩 塩こうじ	鯉節 味噌 鶏肉	しいたけ きゃべつ 人参 みかん 塩昆布 きゅうり	441/15.5	塩昆布おにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	おにぎり フルーツ
					330/12.0		
6 (月)	ごはん なすとえのきの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め 春雨サラダ 柿	米 塩こうじ 春雨 三温糖 ごま油 小麦粉 バター	鯉節 味噌 豚肉 牛乳	なす えのき 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参 柿	544/18.3	クッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					397/13.1		
7 (火)	ごはん なめことねぎの味噌汁 鶏ひき肉のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 ラフランス	米 塩こうじ パン粉 オリーブ油 三温糖 パン生地 バター	鯉節 味噌 鶏肉 チーズ 油揚げ 牛乳	なめこ ねぎ 切干大根 人参 いんげん ラフランス かぼちゃ	592/23.1	かぼちゃパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					443/17.6		
8 (水)	まるばん しめじときゃべつのスープ サーモンフライ 秋のコロコロサラダ みかん	パン 塩こうじ 小麦粉 パン粉 油 さつまいも 米 三温糖	コンソメ 鮭 チーズ 鶏肉	しめじ きゃべつ きゅうり 人参 みかん 玉ねぎ	471/21.4	鶏そぼろおにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					349/15.6		
9 (木)	ごはん コーンと玉ねぎのスープ 鶏肉のBBQ焼き コールスローサラダ バナナ	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油 パン	コンソメ 鶏肉 豆乳 味噌 チーズ	コーン 玉ねぎ りんご きゃべつ きゅうり 人参 バナナ	394/15.9	チーズロールサンド 麦茶	おにぎり フルーツ
					292/12.3		
10 (金)	ごはん 大根としめじの味噌汁 さばのカレー焼き きゃべつの昆布和え りんご	米 塩こうじ	鯉節 味噌 さば 牛乳	大根 しめじ きゃべつ きゅうり 人参 りんご 塩昆布 コーン	471/18.6	コーンパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					345/13.9		
11 (土)	ごはん 椎茸とほうれん草のすまし汁 なすと豚肉のみそ炒め 人参サラダ 柿	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鯉節 味噌 豚肉 ヨーグルト	しいたけ ほうれん草 なす 人参 ピーマン 玉ねぎ きゅうり 柿 みかん缶	436/15.0	みかんヨーグルト クッキー 麦茶	おにぎり フルーツ
					322/11.3		
13 (月)	焼き鳥丼 きゃべつとえのきの味噌汁 きゅうりの酢の物 みかん	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 油 さつまいも	鶏肉 鯉節 味噌 チーズ 牛乳	ねぎ きゃべつ えのき きゅうり わかめ みかん	437/17.3	さつまいもチーズサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					333/13.2		
14 (火)	ごはん ほうれん草とねぎのすまし汁 さわらの西京焼き ひじきのサラダ りんご	米 塩こうじ 三温糖 パン生地 バター グラニュー糖	鯉節 さわら 味噌 牛乳	ほうれん草 ねぎ ひじき きゅうり 人参 りんご	523/21.0	シュガーパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					386/15.9		
15 (水)	クリームパヴェッティ 大根とわかめスープ フレンチサラダ ぶどうゼリー	スパゲティ 小麦粉 バター 三温糖 オリーブ油 米 油 小麦粉 パン粉	鶏肉 牛乳 コンソメ チーズ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 大根 わかめ きゃべつ きゅうり 人参 ピーマン 人参	652/23.1	ライスコロケ 麦茶	おにぎり フルーツ
					508/18.2		

日	給食	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
16 (木)	ごはん ほうれん草としめじのスープ 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ みかん	米 塩こうじ 油 三温糖 じゃがいも バター 小麦粉	コンソメ 豚肉 豆乳 牛乳	ほうれん草 しめじ ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	547/17.9	さくさくクッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					407/13.6		
17 (金)	ごはん けんちん汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーのバターソテー 柿	米 塩こうじ バター ホットケーキミックス 油 三温糖	鶏肉 油揚げ 豆腐 鯉節 味噌 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ ブロッコリー コーン 柿 バナナ	546/21.5	バナナマフィン 牛乳	おにぎり フルーツ
					404/16.0		
18 (土)	ごはん しいたけと豆腐のすまし汁 ホイコーロー きゅうりのゆかり和え りんご	米 三温糖	豆腐 鯉節 豚肉 味噌	しいたけ 玉ねぎ ピーマン きゃべつ 人参 きゅうり りんご わかめ	481/15.6	わかめおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	おにぎり フルーツ
					356/11.5		
20 (月)	中華丼 わかめと春雨のスープ ほうれん草のナムル みかん	米 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 パン生地	豚肉 コンソメ 鶏肉 チーズ 牛乳	白菜 人参 ピーマン たけのこ 玉ねぎ しいたけ わかめ ほうれん草 もやし みかん コーン	549/22.3	ピザパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					411/17.1		
21 (火)	ごはん 豆腐とあおさの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 白菜のお浸し 柿	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも	豆腐 鯉節 味噌 鶏肉 牛乳	あおさ 白菜 人参 柿	487/19.9	フライドポテト 牛乳	おにぎり フルーツ
					352/14.9		
22 (水)	肉うどん ちくわの磯辺揚げ たたききゅうり りんご	うどん 三温糖 小麦粉 ごま油 米	豚肉 鯉節 ちくわ 鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 青のり きゅうり もやし りんご ピーマン	447/16.9	チャーハンおにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					280/11.4		
23 (木)	<b>勤労感謝の日</b>						
24 (金)	ごはん 麩としめじの味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のしらす和え 納豆 みかん	米 麩 塩こうじ 三温糖 片栗粉 パン	鯉節 味噌 豚肉 しらす 納豆 ツナ 牛乳	しめじ 玉ねぎ ピーマン しょうが ほうれん草 人参 みかん	592/28.3	ツナマヨロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					430/20.8		
25 (土)	マーボー丼 玉ねぎとコーンのスープ もやしのナムル 柿	米 三温糖 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 コンソメ 鯉節	人参 玉ねぎ コーン もやし 柿 きゅうり	513/15.5	おかかおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	おにぎり フルーツ
					388/11.8		
27 (月)	ごはん わかめとなすの味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え ラフランス	米 塩こうじ 片栗粉 油 三温糖 ごま さつまいも	鯉節 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	わかめ なす ほうれん草 人参 ラフランス	463/19.3	ふかし芋 牛乳	おにぎり フルーツ
					336/14.5		
28 (火)	ごはん えのきときゃべつのスープ かじきのトマトチーズ焼き マカロニサラダ みかんヨーグルト	米 塩こうじ 三温糖 マカロニ 小麦粉 バター	コンソメ かじき チーズ ヨーグルト 牛乳	えのき きゃべつ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 みかん缶	564/24.0	ショートブレッド 牛乳	おにぎり フルーツ
					421/18.1		
29 (水)	カレーライス わかめともやしのスープ ツナと大根のサラダ 柿	米 塩こうじ じゃがいも 小麦粉 三温糖 ごま油 パン生地	鶏肉 コンソメ ツナ じゃこ チーズ 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 しめじ わかめ もやし 大根 きゅうり 柿	611/22.4	じゃこチーズパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					443/16.5		
30 (木)	スタミナ丼 なすとしいたけの味噌汁 きゅうりの昆布和え りんご	米 三温糖 ホットケーキミックス 油 グラニュー糖	豚肉 鯉節 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 たら なす しいたけ きゅうり 塩昆布 りんご かぼちゃ	546/19.9	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					410/15.1		

## きゅうしょくだより



ごはんを たべるときは よくかんで たべよう  
むしば になりにくくなるよ  
よる ねるまえの はみがきも わすれずにね



※食材調達の都合により献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください

## 保護者のみなさまへ

11月8日は、『いい歯（118）の日』です。  
いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。  
よく噛んで食べることは顎の発育を促しますし、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょうね

