

行事日	曜日	牛乳	こんだて		栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主食・主菜・副菜 汁物・デザート	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの		ねつちから 熱や力に なるもの
1	金	○	ごはん	こめむぎ	492 kcal	
			ホイコーローどんのぐ	ふた なまあげ みそ	22.0 g	しょうが にんにく ながねぎ ピーマン にんじん だけのこ キャベツ ししいけ しめじ
			しょうがスープ	とり わかめ	15.5 g	だけのこ ながねぎ しょうが
			かき	ごまあぶら ごま	1.6 g	かき
2	土	○	ごはん	こめむぎ	604 kcal	
			ハヤシライス	ふた いんげんまめ	22.0 g	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ
			ひじきのマリネ	ひじき かつおぶし	18.0 g	きゅうり コーン たまねぎ
			フルーツポンチ	さとう	1.9	みかんかん ももかん バインかん
6	水	○	さつまいもパン	さつまいもパン	537 kcal	
			ジャーマンポテト	ベーコン	21.0 g	たまねぎ パセリ にんにく
			にくだんごスープ	ふた とうふ	23.3 g	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな
					1.8 g	
7	木	○	ごはん	こめむぎ	553 kcal	
			れんこんのにくつめやき	とり ふた	25.1 g	れんこん ながねぎ しょうが しそ
			ごぼうサラダ	なたねあぶら さとう	18.7 g	ごぼう キャベツ にんじん こまつな
			ごじる	とうふ だいず さばぶし ふた みそ	1.7 g	にんじん ながねぎ こまつな
8	金	○	ごはん	こめむぎ	587 kcal	
			むしどりのねぎしおかけ	とり	29.0 g	ながねぎ
			こまつなのりおかかあえ	かつおぶし のり	16.2 g	こまつな もやし にんじん
			だごじる(くまもとけん)	とり さばぶし みそ	1.4 g	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ
11	月	○	ごはん	こめむぎ	626 kcal	
			たまごやき	たまご かつおぶし	32.7 g	たまねぎ にんじん ながねぎ はねぎ
			ひじきとだいずのいそに	だいず ひじき さつまあげ あらあげ さばぶし	23.8 g	にんじん いんげん
			なまあげのそぼろに	とり ふた なまあげ さばぶし	1.9 g	にんじん だけのこ しめじ だいこん いんげん
12	火	○	こんぶごはん	こめむぎ さとう	514 kcal	
			チエブオハウ(ほっかいどう)	こんぶ さけ とうふ	23.5 g	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな
			きりほしだいこんのりごまサラダ	とり のり	17.0 g	きりほしだいこん にんじん きゅうり キャベツ
			りんごゼリー	アガー	1.1 g	りんごジュース
13	水	○	ピザトースト	ウインナー チーズ	566 kcal	
			シーザーサラダ	ベーコン チーズ	23.2 g	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトペースト ピーマン
			とうにゅうクラムチャウダー	ベーコン あさり とうにゅう	23.9 g	キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり レモン にんにく
			みかん		2.5 g	たまねぎ にんじん マッシュルーム
14	木	○	ごはん	こめむぎ	578 kcal	
			なまあげのたまごとしどんのぐ	さばぶし とり こうどうろ なまあげ たまご	30.1 g	たまねぎ こまつな
			こまつなごましょうゆあえ		19.2 g	こまつな もやし にんじん
			はくさいのみそしる	さばぶし みそ とうふ わかめ	2.5 g	はくさい
15	金	○	ごはん	こめむぎ	590 kcal	
			ガバオライス	とり	20.3 g	にんにく ピーマン あかピーマン たまねぎ しめじ パセリ
			わかめスープ	とり わかめ	18.1 g	ながねぎ しめじ
			キャラメルポテト		1.1 g	さつまいも たまねぎ あぶら さとう バター
18	月	○	わかめごはん	わかめごはんのもと	614 kcal	
			さばのたつたあげ	さば	25.9 g	でんぶん たまねぎ あぶら
			ひとくちおでん	うすらたまご ちくわ あげボール こんぶ はんぺん かつおぶし	23.5 g	しょうが
			ぶどうゼリー	アガー	1.9 g	だいこん にんじん

行事日	曜日	牛乳	こんだて		栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主食・主菜・副菜 汁物・デザート	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの		ねつちから 熱や力に なるもの
19	火	○	ごはん	こめむぎ	571 kcal	
			なっとうあえ	なっとう のり ちりめんじゃこ	26.5 g	ほうれんそう たくあん
			ちくぜんに(ぶくおかけん)	とり かつおぶし	17.5 g	なたねあぶら さといも こんにやく さとう
			みかん		1.7 g	にんじん だけのこ れんこん いんげん ごぼう ししいけ
20	水	○	ごはん	こめ	586 kcal	
			行徳産のりのつくだに	のり	26.3 g	さとう
			千葉県産ハーフどりのたつたあげ	とり	22.5 g	でんぶん たまねぎ あぶら
			こまつなのおひだし	かつおぶし	1.8 g	しょうが
21	木	○	千産千消とんじる	ふた とうふ みそ かつおぶし	731 kcal	
			パンネ・ポロネーゼ	とり ふた だいず チーズ	30.3 g	にんにく たまねぎ にんじん セロリートマトペースト
			カレースープ	とり	29.9 g	なたねあぶら じゃがいも さとう
			アップルパイ		1.8 g	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ
22	金	○	ごはん	こめむぎ	611 kcal	
			あまからケチャップレバー	ふた レバー	29.2 g	でんぶん たまねぎ あぶら さとう
			けんちんじる	とり とうふ さばぶし	18.8 g	しょうが
			りんご		1.1 g	だいこん ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな
25	月	○	ごはん	こめむぎ	657 kcal	
			ふたにくのやながわふう	ふた さばぶし たまご	21.9 g	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ
			かいそうきんぴらサラダ	くきわかめ かんてん	18.2 g	さとう たまねぎ あぶら ごまあぶら
			だいがくいも		2.1 g	キャベツ にんじん ごぼう
26	火	○	ごはん	こめむぎ	648 kcal	
			ポークカレー	ふた	24.1 g	さといも こんにやく
			パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	19.1 g	だいこん ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな
			ヨーグルト	ヨーグルト	2.3 g	りんご
27	水	○	ちゅうかめん	ラーメン たまねぎ あぶら	570 kcal	
			しょうゆラーメン	にぼし こんぶ かつおぶし なたね	36.0 g	にんにく しょうが
			てづくりチャーシュー	ふた	19.8 g	しょうが にんにく ながねぎ めんま もやし ほうれんそう
			ハンサンスー	とり きんしたまご	4.7 g	はるさめ さとう たまねぎ あぶら ごまあぶら
28	木	○	ごはん	こめむぎ	628 kcal	
			じゃこだいず	だいず ちりめんじゃこ	25.3 g	ごま たまねぎ あぶら さとう でんぶん
			なまあげとやさいのうまに	ふた なまあげ さばぶし	20.0 g	さとう でんぶん
			さつまいものごまあえ		1.9 g	たまねぎ にんじん もやし こまつな ししいけ いんげん
29	金	○	ごはん	こめむぎ	659 kcal	
			ヤンニョムチキン	とり	28.6 g	ごま たまねぎ あぶら さとう ごまあぶら
			かいそうサラダ	わかめ かいそう ミックス かんてん	26.7 g	にんにく しょうが
			とうふちげ	ふた とうふ うすらたまご	2.5 g	キャベツ きゅうり にんじん

\*食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。  
 \*転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。  
 \*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをします。ご用意ください。  
 \*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

11月のお米は、【粒すけ】になります。  
 また、千産千消については裏面をご覧ください。



月の平均値	596 kcal
	26.2 g
	20.5 g
	2.0 g

