

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	からだちよし 体の調子を 整えるもの
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	なたねあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	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	22.0 g
			しょうがスープ	とり わかめ	ごまあぶら ごま	だけのこ ながねぎ しょうが	15.5 g
			かき		かき	1.6 g	
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	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ	22.0 g
			ひじきのマリネ	ひじき かつおぶし	さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	18.0 g
			フルーツポンチ		さとう	みかんかん ももかん バインかん	1.9 g
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	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく	21.0 g
			にくだんごスープ	ふた とうふ	でんぷん マロニー	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	23.3 g
						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	でんぷん さとう こめ こま	れんこん ながねぎ しょうが しそ	25.1 g
			ごぼうサラダ		なたねあぶら さとう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな	18.7 g
			ごじる	とうふ だいず さばぶし ふた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	1.7 g
8	金	○	ごはん	こめむぎ	587 kcal		
			むしどりのねぎしおかけ	とり	なたねあぶら	ながねぎ	29.0 g
			こまつなのりおかかあえ	かつおぶし のり	さとう	こまつな もやし にんじん	16.2 g
			だごじる(くまもとけん)	とり さばぶし みそ	こむぎこ さとも	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	1.4 g
11	月	○	ごはん	こめむぎ	626 kcal		
			たまごやき	たまご かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ はねぎ	32.7 g
			ひじきとだいずのいそに	だいず ひじき さつまいも あらめ だし	さとう	にんじん いんげん	23.8 g
			なまあげのそぼろに	とり ふた なまあげ さばぶし	こんにゃく さとう でんぷん	にんじん だけのこ しめじ だいこん いんげん	1.9 g
12	火	○	こんぶごはん	こんぶ とり あぶらあげ だいず	こめむぎ さとう	にんじん	514 kcal
			チエブオハウ(ほっかいどう)	こんぶ さけ とうふ	じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな	23.5 g
			きりほしだいこんのりごまサラダ	とり のり	さとう ごまあぶら ごま	きりほしだいこん にんじん きゅうり キャベツ	17.0 g
			りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	1.1 g
13	水	○	ピザトースト	ウインナー チーズ	しょくパン オリーブオイル	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	566 kcal
			シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグクアマヨネーズ ごま さとう あられ	キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり レモン にんにく	23.2 g
			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	じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	23.9 g
			みかん		みかん		2.5 g
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	さとう でんぷん	たまねぎ こまつな	30.1 g
			こまつなごましょうゆあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	19.2 g
			はくさいのみそしる	さばぶし みそ とうふ わかめ		はくさい	2.5 g
15	金	○	ごはん	こめむぎ	590 kcal		
			ガバオライス	とり	なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにく ピーマン あかピーマン たまねぎ しめじ パセリ	20.3 g
			わかめスープ	とり わかめ	ごまあぶら ごま	ながねぎ しめじ	18.1 g
			キャラメルポテト		さつまいも なたねあぶら さとう バター		1.1 g
18	月	○	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめむぎ ごま		614 kcal
			さばのたつたあげ	さば	でんぷん なたねあぶら	しょうが	25.9 g
			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	こんにゃく さとう	だいこん にんじん	23.5 g
			ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどうジュース	1.9 g

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	からだちよし 体の調子を 整えるもの
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		ほうれんそう たくあん	26.5 g
			ちくぜんに(ぶくおかけん)	とり かつおぶし	なたねあぶら さとも こんにゃく さとう	にんじん だけのこ れんこん いんげん ごぼう ししいけ	17.5 g
			みかん			みかん	1.7 g
20	水	○	ごはん	こめ	586 kcal		
			行徳産のりのつくだに	のり	さとう		26.3 g
			千葉県産ハーフどりのたつたあげ	とり	でんぷん なたねあぶら	しょうが	22.5 g
			こまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん もやし	1.8 g
21	木	○	千産千消とんじる	ふた とうふ みそ かつおぶし	なたねあぶら さとも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう チンゲンサイ	731 kcal
			パンネ・ポロネーゼ	とり ふた だいず チーズ	パンネ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん セロリートマトペースト	30.3 g
			カレースープ	とり	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	29.9 g
			アップルパイ		さとう バター パイかわ ぶんどう	りんご	1.8 g
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	でんぷん なたねあぶら さとう	しょうが	29.2 g
			けんちんじる	とり とうふ さばぶし	さとも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな	18.8 g
			りんご			りんご	1.1 g
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	なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ	21.9 g
			かいそうきんぴらサラダ	くきわかめ かんてん	さとう なたねあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ごぼう	18.2 g
			だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ こま		2.1 g
26	火	○	ごはん	こめむぎ	648 kcal		
			ポークカレー	ふた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	24.1 g
			パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	19.1 g
			ヨーグルト	ヨーグルト			2.3 g
27	水	○	ちゅうかめん		ラーメン なたねあぶら		570 kcal
			しょうゆラーメン	にぼし こんぶ かつおぶし なたね		しょうが にんにく ながねぎ めんま もやし ほうれんそう	36.0 g
			てづくりチャーシュー	ふた			19.8 g
			ハンサンスー	とり きんしたまご	はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん	4.7 g
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	ごま なたねあぶら さとう でんぷん		25.3 g
			なまあげとやさいのうまに	ふた なまあげ さばぶし	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こまつな ししいけ いんげん	20.0 g
			さつまいものごまあえ		さつまいも ごま さとう	きゅうり にんじん コーン	1.9 g
29	金	○	ごはん	こめむぎ	659 kcal		
			ヤンニョムチキン	とり	こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが	28.6 g
			かいそうサラダ	わかめ かいそう ミックス かんてん	ごま ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	26.7 g
			とうふちげ	ふた とうふ うすらたまご	なたねあぶら でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが はくさい にんじん こまつな ししいけ はくさい キムチ	2.5 g

*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ので、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

