

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	カや体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	ごはん	※タイピーエン なまあげのキムチいため ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご なまあげ ラクトアイス	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ チンゲンサイ きくらげ はくさい キムチ もやし	687	25.2
2	金	きなこあげパン	トマトとたまごのスープ ABCポテトサラダ(マヨネーズ) にくやさしいため	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	きなこ ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく たまご ぶたにく	トマト たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり はくさい もやし さやいんげん にんにく	622	24.9
5	月	そぼろごはん	※かぼちゃのみそしる やさぎけのおろしだれがけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ	しょうが かぼちゃ たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん	613	30.0
6	火	ゆでうどん	※にくつけうどんのしる またけのかきあげ(しょうゆ) みかん	ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぷん こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ じゃこ たまご	しょうが しいたけ にんじん ごぼう ふなしめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう またけ みかん	621	24.4
7	水	むぎごはん	キーマカレー ※あげとじゃこいりソテー りんご	やさい ジュース	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく とりにく だいたんぱく チーズ ひよこまめ レンズまめ だっしふんにゅう あぶらあげ じゃこ	やさしいジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご ほうれんそう キャベツ	669	23.2
8	木	ココアマール しょくパン	チキンのトマトに ローストポテト ブロッコリーとキャベツのサラダ(玉ねぎトレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン ソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム さやいんげん パセリ ブロッコリー	647	24.4
9	金	えだまめごはん	※とんじる さばのしおやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといもこんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とうふ さつまあげ さば	えだまめ ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが さやいんげん	665	26.2
12	月	ミニスライス コッペパン	スパゲティナポリタン ぶたにくのバーベキューソース コールスローサラダ(フレンチドレ)	ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら バター でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ソーセージ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく りんご レモン キャベツ スイートコーン	657	27.3
13	火	ごはん	※さつまいものみそしる さんまのかばやき のりサラダ(きざみのり・しそドレ)	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま のり	たまねぎ ねぎ こまつな えのきたけ はくさい だいこん もやし にんじん	693	22.2
14	水	しょくパン (マッシュルーム)	かぼちゃのポタージュ ハムステーキ カリフラワーのサラダ(ソイドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも チョコクリーム バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ハム	たまねぎ かぼちゃ パセリ カリフラワー キャベツ にんじん	633	24.4
15	木	わかめごはん	※のっぺいじる とりにくのからあげ② かいそうサラダ(わふうドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく あぶら でんぷん	わかめ ぶたにく コーヒーぎゅうにゅう とうふ とりにく かいそうミックス	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし	672	27.9
16	金	クロワッサン	イタリアンスープ イカのハーブやき マカロニサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご いか	たまねぎ にんじん スイートコーン きゅうり キャベツ	613	27.9
19	月	ハイジパン	こんさいのクリームシチュー やきウインナー② ビーンズサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら さといも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ ソーセージ ひよこまめ	たまねぎ にんじん れんこん かぶ かぶは マッシュルーム きゅうり キャベツ スイートコーン	618	23.1
20	火	にんじんごはん	※えびととうふのうまに ※マーボーはるさめ かき	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ えび うずらたまご ぶたにく だいたんぱく	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく くらげ かき	639	25.5
21	水	カレーピラフ	ポトフ しろみさかなのマヨコーンやき りんご	ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら じゃがいも	ベーコン ソーセージ ぎゅうにゅう とりにく たら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ かぶ かぶは スイートコーン パセリ りんご	616	25.0
22	木	ごはん	にくどうふ はたはたのからあげ かぼちゃのごまみそあえ	ぎゅうにゅう	こめこんにやく さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はたはた	にんじん たまねぎ さやいんげん みつば かぼちゃ	673	28.2
26	月	ちゅうかふう おこわ	※サンラータン しろみさかなのピリマヨあげ ラーメンサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん こむぎこ ちゅうかめん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご パサ わかめ	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース きくらげ もやし たまねぎ ねぎ キャベツ みずな スイートコーン	682	28.7
27	火	ごはん (つけもの)	※だいこんとあぶらあげのみそしる ぶりのてりやき ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり かつおぶし	つけもの だいこん たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	628	26.9
28	水	せわり コッペパン	コーンポタージュ ツナペースト(マヨネーズ) キャベツのサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ さやいんげん スイートコーン パセリ キャベツ もやし	617	25.0
29	木	ごはん	おでん ししゃものいそべあげ②(しょうゆ) れんこんのカレーいため	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ うずらたまご ししゃも あおのり ベーコン	にんじん だいこん れんこん たまねぎ さやいんげん スイートコーン	692	27.2
30	金	ソフトめん	ミートソース シーフードサラダ(ノンオイルかんきつドレ) みかん	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ	ぶたにく だいたんぱく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう わかめ ほたてかいばしら えび いか たこ	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	667	29.5

・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・給食費は、11月27日(火)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。  
 TEL 042-597-3414

日の出町平均	649	26.1
学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

※11がつ ひのでの やさい※

ほうれん草(7日)・大根(27日)…関石さん

長ねぎ(その他全ての※マーク)…門馬さん

