



# 11月の給食こんだて表



(II地区)

ひ よ う ち	こ ん だ て め い	ざ い り ょう			エネルギー kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
2月	ながさきわぎゅうのハヤシライス(むぎ) ぎゅうにゅう ごまドレッシングサラダ	こむぎこ マーガリン あぶら こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	649 20.6
4水	わかめごはん ぎゅうにゅう ふしめんじる コロッケ ほしだいこんのいために	こめ ふしめん コロッケ あぶら さとう あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく はんぺん あげかまぼこ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ ほしだいこん にんじん いんげん こんにやく	650 18.3
5木	ごはん ぎゅうにゅう うずらたまごのスープ ぶたにくのしょうがやき やさしいため	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン	636 26.1
6金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる きびなごのからあげ はるさめのごまいため	こめ でんぶん あぶら ごま はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ きびなご ぶたにく あげかまぼこ	たまねぎ はくさい こねぎ こまつな にんじん	593 22.1
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる とりつくねやき もやしのためもの	こめ むぎ さといも でんぶん さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく つくね ぶたにく	こんにやく だいこん にんじん しいたけ こねぎ もやし なら	595 21.4
10火	小コッペパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ はくさいとりんごのサラダ チーズ	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ はくさい きゅうり りんご	628 22.8
11水	くりいりせきはん ぎゅうにゅう すましじる ぶりフライ きんぴら	こめ もちごめ くり ごま たまふ こむぎこ パンこ あぶら さとう あぶら	あずき ぎゅうにゅう はんぺん ぶり たまご	はくさい たまねぎ えのきたけ こねぎ ごぼう にんじん	675 26.9
12木	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃが たかなとつなのいたためもの おむすびのり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく たかなづけ	590 21.1
13金	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ すぶた みかん	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ロースハム わかめ ぶたにく	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ みかん	628 23.3
16月	ごはん ぎゅうにゅう にこみおでん こさかなのつくだに そくせきづけ	こめ じゃがいも さとう ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぼうてん にぼし	だいこん にんじん こんにやく はくさい きゅうり にんじん	581 22.2
17火	はいがパン ぎゅうにゅう あきあじシチュー かいそうサラダ	パン さつまいも あぶら バター こむぎこ クリーム さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう かいそう	にんじん しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし	622 22.6
18水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに あじひらき からしあえ	こめ じゃがいも さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく あじのひらき	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	653 23.8
19木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 チンゲンサイのソテー みかん	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ やきぶた	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし みかん	648 25.2
20金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる くじらのパーベキューソース ごまずあえ	こめ でんぶん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ はんぺん くじら	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが レモン りんご きゅうり もやし にんじん	626 28.8
24火	こめコパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん(めんとスープ) ちゅうかふうのためもの	パン ちゃんぽん カシューナッツ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ はんぺん あげかまぼこ ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こねぎ たけのこ ピーマン パプリカ きくらげ	629 27.9
25水	ポークカレーライス(むぎ) ぎゅうにゅう れんこんチップス しおもみきゅうり	じゃがいも あぶら こめ むぎ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご れんこん きゅうり	672 19.9
26木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのべっこうに あつやきたまご ゆでブロッコリー	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまごやき	だいこん にんじん いんげん ブロッコリー	620 24.9
27金	ごはん ぎゅうにゅう せんべいじる いかのかりんあげ りんご たくあん	こめ せんべい さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか	こんにやく にんじん ごぼう はくさい しいたけ ねぶかねぎ りんご たくあん	631 21.7
30月	おやこどんぶり ぎゅうにゅう キャベツとマカロニのソテー	さとう でんぶん こめ マカロニ あぶら	たまご とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ とうもろこし	601 22.0

※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

※都合により献立内容を変更することがあります。