

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
19	照り焼きチキン丼 牛乳 — 焼きかぼちゃ 月 かぶのみそ汁 — みかん	米、砂糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、みそ、生揚げ	かぼちゃ、みかん、にんじん、しめじ、いんげん、しょうが、かぶ・葉、かぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 200 mg
20	ロールパン りんご — ポークピカタ 牛乳 火 ブロッコリーのかにかま和え — ほうれん草のスープ	小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ロールパン	牛乳、豚肉(ロース)、卵、かにかまぼこ、いわし(田作り)、ベーコン、粉チーズ	りんご、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、ほうれん草、にんじん	酒、食塩、本みりん、しょうゆ、洋風だしの素、酢、パセリ粉	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 24.7 g カルシウム 247 mg
21	ジャージャー麺 牛乳 — チキンスープ 水 キャンディーチーズ — オレンジ	生中華めん、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、鶏むね肉(皮付)、赤みそ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、オレンジ、にんじん、はくさい、ねぎ、いんげん、しいたけ、干しいたけ、しょうが、にんにく	オイスターソース、酒、しょうゆ、ウスターソース、本みりん、洋風だしの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 266 mg
22	御飯 柿 — さけの南部焼き 牛乳 木 おでん風煮 — 麩のみそ汁	米、板こんにゃく、油、小麦粉、ごま、焼酎、黒ごま、三温糖	牛乳、さけ、さつま揚げ、みそ	だいこん、かき、にんじん、ねぎ、こまつな、いら、こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 237 mg
26	ロールパン もも缶 — 鶏肉のコーンフレーク焼き 牛乳 月 マカロニサラダ — 白菜のスープ	マカロニ、コーンフレーク、マヨネーズ、小麦粉、油、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ベーコン、卵	もも缶(黄桃)、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩、本みりん、洋風だしの素	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 211 mg
27	御飯 りんご — 魚のくわ焼き 牛乳 火 ひじきの煮物 — きゃべつのみそ汁	米、板こんにゃく、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、さつま揚げ、みそ、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、いんげん、ひじき、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 230 mg
28	焼きそば 牛乳 — みそポテト 水 豆腐のスープ — パナナ	焼きそばめん、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、かき、にんじん、ピーマン、キャベツ、チンゲンサイ、黒きくらげ、しょうが、あおのり	中濃ソース、ウスターソース、本みりん、酒、濃厚ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 224 mg
29	すき焼き丼 牛乳 — 野菜の浅漬け 木 なめこのみそ汁 — みかん	米、しらたき、砂糖、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、みそ	みかん、はくさい、だいこん、ねぎ、なめこ、かぶ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、かぶ・葉、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 245 mg



11月のお誕生会は16日(金)です。

給食室から「ココアクッキー(砂糖かけ)」が

出ますので楽しみに♪

