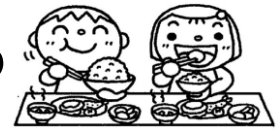




令和7年

11がつ よていこんだてひょう



日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず・デザート	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	
4 火	さといもごはん		あつあげのごまだれ きくいりおひたし ごじる	ぎゅうにゅう なまあげ だいず とうふ みそ	こめ さといも かたくりこ こま こんにゃく さとう	はくさい こまつな きくのり にんじん ごぼう ねぎ だいこん	611 kcal 23.5 g
5 水	とりなんばんうどん		くきわかめとやさいのうめじょうゆ ヨーグルトポムポム	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ くきわかめ ヨーグルト	うどん かたくりこ こま あぶら こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ もやし うめぼし りんご	605 kcal 21.5 g
6 木	ごはん		ぶたにくとだいこんのピリからに むらくもじる きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ いんげんまめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん チンゲンサイ	605 kcal 26.8 g
7 金	ごまごはん		いかのあますしょうゆがけ やさいのせんぎりいため とりごぼうじる	ぎゅうにゅう いか ベーコン とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごま あぶら さとう いとこんにゃく	しょうが ねぎ にんじん ごぼう えのきだけ ピーマン だいこん	573 kcal 30.4 g
10 月	きなこあげパン		カルボナーラポテト ABCスープ りんご	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン なまクリーム チーズ ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	586 kcal 21.3 g
11 火	ポークカレー		パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ みずな	635 kcal 21.2 g
12 水	みそラーメン		こまつなドーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ちゅうかめん あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし はくさい にら コーン こまつな	611 kcal 21.8 g
13 木	もずくどん		ししゃものごまマヨやき サイダーポンチ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく ししゃも みそ	こめ あぶら さとう こま かたくりこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが みかん パイン	592 kcal 24.3 g
14 金	キムチチャーハン		とりのからあげ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	りんご にんにく にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい しょうが コーン チンゲンサイ	598 kcal 19.3 g
18 火	ツナときのこのスパゲッティ		ライスコロッケ	ぎゅうにゅう まぐろ のり とりにく チーズ	スパゲッティ あぶら バター こめ こむぎこ パンこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ えのきだけ	632 kcal 22.6 g
19 水	ごはん		ひのさんたまごのたまごやき ひののけんちんじる コロコロサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり コーン	572 kcal 27.6 g
20 木	ごぼうのピラフ		モウカのフライ バジルサラダ シュガーアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく モウカザメ たまご	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり コーン	617 kcal 27.2 g
21 金	アーモンドビスキュイパン		こめこのさつまいもシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ なまクリーム	パン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	698 kcal 22.4 g
25 火	むぎごはん		あかうおのうめに みそドレッシングサラダ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく とうふ おから たまご	こめ むぎ さとう あぶら こま パンこ かたくりこ はるさめ	しょうが うめぼし きゅうり キャベツ にんじん もやし ねぎ はくさい	585 kcal 27.6 g
26 水	ごぼうのドライカレー		ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ だいず	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん りんご ぶどう きゅうり あかピーマン コーン	616 kcal 20.1 g
27 木	ごはん		ししゃものもみじあげ くきわかめときゅうりのサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう ししゃも たまご くきわかめ とりにく	こめ こむぎこ こま あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん きゅうり コーン しいたけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	587 kcal 22.8 g
28 金	むぎごはん		にくどうふ やきほっけ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ほっけ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり コーン	585 kcal 29.3 g

- ※ 献立は都合により変更することもあります。
- ※ ランチョンマットは毎日新しいものを必ず持たせてください。
- ※ 給食は児童全員が順番で当番になります。給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して、配膳します。お子さんが給食当番週末に白衣一式を持ち帰りますので、洗濯して翌月曜日に学校へ持たせてください。よろしくお願いいたします。