



日	曜	こん だて めい 献 立 名		ち にく 血や肉になる食品(あか)		からだちようし とのど 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから 熱や力になる食品(き)		えいようか 栄養価		
				ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂分(g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂分(g)	
		都合により、献立食料を変更する場合があります。		たんぱくしつ	む き し つ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいゆ ぶつ 炭水化物	し ぼ う 脂肪			
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	肉だんご(2) 豚肉のキムチ炒め 中華コンスープ	とりにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ とうもろこし はくさい、しょうが たまねぎ	こめ、さとう	あぶら ごまあぶら	660 30.7 21.0 1.6	800 34.4 22.3 1.8
2	木	こめっこぱん	ブルーベリー ジョア	白身魚フライソースかけ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ホキ	ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、 かぼちゃ バセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ、きゅうり ブルーベリー	パン、さとう パンこ	あぶら ドレッシング	672 19.9 20.9 3.9	867 25.7 27.8 4.8
6	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さばのみそ煮 ぶり辛肉じゃが 舞茸のすまし汁	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きょうな	たまねぎ だいこん、しょうが まいたけ こんにやく	こめ、じゃがいも、 さとう	あぶら	653 26.4 21.6 2.3	784 29.4 22.6 2.6
7	火	コッペパン せわ 背割り	ぎゅうにゅう 牛乳	ウィンナーカレーソース チーズ入りサラダ ミネストローネ	ソーセージ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ トマト	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にん にん とうもろこし だいこん、セロリー	パン、 マカロニ	あぶら ドレッシング	621 26.7 27.4 3.4	802 33.8 32.4 4.7
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカツレモンしょうゆかけ 五目ひじき 豚汁	とりにく、だいき ぶたにく、とうふ あぶらあげ ちくわ、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ、ごぼう しいたけ、だいこん こんにやく レモン	こめ、さとう、さといも パンこ	あぶら	691 27.1 25.2 2.6	842 30.6 28.1 3.0
9	木	チキンピラフ	ぎゅうにゅう 牛乳	しめじのドリアソース ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、バセリ ブロッコリー	たまねぎ、しめじ とうもろこし キャベツ、ぶどう きゅうり	こめ ゼリー	あぶら ドレッシング バター	662 20.0 19.5 2.6	827 23.8 22.4 3.2
10	金	パーカー ハウス	ぎゅうにゅう 牛乳	えびカツ(パックソース) フレンチサラダ ワンタン麺スープ	なると ぶたにく えび しろみ、さかな	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり たまねぎ、もやし にんにく	パン、さとう ワンタンのかわ パンこ	あぶら	601 22.4 22.9 2.8	768 28.1 28.3 3.5
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	焼きしゅうまい(2) もやしのあえ物 マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし、きゅうり たまねぎ、ねぎ しょうが にんにく	こめ、さとう でんぶん しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	639 26.9 18.1 2.3	809 33.0 20.7 2.8
14	火	★パック うどん	ぎゅうにゅう 牛乳	竹輪の磯辺揚げ(小1・中2) 胡麻あえ とりきのこうどん汁	とりにく あぶらあげ、 ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	まいたけ たまねぎ もやし、えのきたけ きゅうり	うどん、さとう てんぷらこ	あぶら、ごま	598 26.8 17.5 2.9	843 36.0 23.4 4.1
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あきのよしおかれー こんにやくサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、まいたけ きゅうり キャベツ、りんご こんにやく	こめ	あぶら ドレッシング ごま	630 19.3 19.1 2.9	797 23.1 22.6 3.7
16	木	ゆめロール	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツマトソースかけ カラフルサラダ さつまいもとチンゲンサイのシチュー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ、きゅうり たまねぎ しめじ	パン、さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	703 25.7 27.2 4.5	872 30.9 32.5 5.3
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう こしね汁	さけ、さつまあげ ぶたにく、とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう、しいたけ ねぎ こんにやく	こめ、さとう	マヨネーズタイプ ごま、あぶら ごまあぶら	633 27.9 21.0 3.0	771 31.2 22.7 3.4
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チャプチェ うま塩キャベツ わかめと水ぎょうざのスープ	ぶたにく、なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら、にんじん	たまねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが	こめ、はるさめ さとう ぎょうざのかわ	ごま、あぶら ドレッシング ごまあぶら	623 25.3 18.7 1.8	777 29.8 21.1 2.1
21	火	くろパン	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンナゲット(小2・中3) 焼きそば炒め 豚肉と大根のスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 ピーマン	キャベツ、もやし だいこん、ねぎ しょうが	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら	636 28.0 21.0 1.8	758 34.0 24.8 2.0
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 コーヒーマ ぎゅうにゅう 牛乳のもと	ハヤシライス こまつなサラダ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな トマト	たまねぎ、エリンギ だいこん、きゅうり キャベツ、もやし にんにく、レモン	こめ、さとう コーヒーマ ぎゅうにゅう うのもと	あぶら ごま	688 21.4 22.5 2.9	810 24.6 25.6 3.8
24	金	福井県の郷土料理 わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さわら西京焼き こっぴなます うちまめ汁	とうふ、みそ だいき さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし、ごぼう だいこん、ねぎ	こめ、さとう さといも	ごま	629 28.5 18.1 3.3	789 34.4 20.5 4.2
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	二色そぼろ(鶏そぼろ、いりたまご) みそけんちん汁 ヨーグルト★	とりにく、たまご あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	だいこん、ねぎ ごぼう、こんにやく	こめ、さとう さといも	あぶら	652 27.0 20.0 2.4	801 31.7 22.5 2.8
28	火	★パック ラーメン	ぎゅうにゅう 牛乳	春巻き パンパンジーサラダ とんこつラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし、きゅうり たまねぎ とうもろこし しょうが、にんにく	ラーメン はるまきのかわ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	696 28.1 24.7 4.1	828 33.0 26.5 4.8
29	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	厚焼き玉子 ぐんまの豚すき焼き みかん	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ、たまねぎ はくさい、しいたけ まいたけ、みかん こんにやく	こめ、さとう	あぶら	650 25.4 17.1 2.9	803 30.4 19.3 3.5
30	木	食パン チョコクリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグデミソース ポテトサラダ ABCスープ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし キャベツ、たまねぎ	パン、さとう マカロニ チョコクリーム じゃがいも	マヨネーズタイプ	742 28.0 31.0 3.2	809 29.9 32.6 3.6

★:業者配送品です



●給食費の引き落とし● 11月分の給食費の引き落としは11月30日(木)です。残高をご確認ください。

