

11月



こんだてよていひょう



平成29年度

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承をお願いします。

長房小学校
給食回数：20回

日曜日	曜日	こんだて 献立名				おも 主な材料名			えいようか 栄養価
		しゅよく 主食	のみもの	くだもの	しゅさい 主菜 副菜など	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	
1	水	ひじきご飯		○	ぶどう豆 豚汁	とりにく とうふ みそ ひじき ぎゅうにゅう だいたく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	647kcal 24.4g
2	木	コーンピラフ		○	ベイクドポテト ABCスープ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう えび あおのり	こめ じゃがいも アルファベットマカロニ バター あぶら	にんじん はくさい たまねぎ コーン	582kcal 18.5g
6	月	ベーコンポテトサンド			しろみぎかな 白身魚のチーズパン粉焼き ミネストローネ	ベーコン ホキ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも パンこ あぶら アルファベットマカロニ	にんじん トマト レモン たまねぎ キャベツ セロリ	587kcal 28.9g
7	火	ごはん			とうふのうま煮 くすきりスープ くるみ黒糖	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん くすきり くらざとう あぶら ごまあぶら ごま くるみ	にんじん ちんげんさい たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい ながねぎ	631kcal 21.4g
8	水	いい歯の日 五穀ごはん			豆あじの香り揚げ じゃがいものそぼろ煮 キャベツのしょうが風味	とりにく かつおぶし まめアジ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう むぎ きび でんぶん じゃがいも こんにゃく ごまあぶら あぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ キャベツ	594kcal 23.6g
9	木	チキンカレー			かいそう 海藻じゃこサラダ おうとうかん 黄桃缶	カットわかめ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ さとう こめ あぶら ごまあぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ おうとうかん	638kcal 19.7g
10	金	ちゅうかどん 中華丼			かぶのスープ 鶏肉の大豆炒め	ぶたにく いか うずらたまご ベーコン とりにく だいたく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん にら たまねぎ はくさい もやし かぶ ながねぎ きくらげ	648kcal 28.7g
13	月	友好都市～始興市～ ごはん			オレンジ酢豚 もやしのナムル わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ カットわかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら マーメレード あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ ながねぎ コーン えのきたけ	695kcal 24.6g
14	火	みそラーメン		○	だいがいも 大学芋 パリパリア・モド サラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごま さつまいも さとう あぶら ごまあぶら アーモンド	にんじん ながねぎ たけのこ コーン キャベツ たまねぎ もやし	590kcal 19.2g
15	水	ごもく 五目ちらしずし		○	さかな きんみ や 魚の三味焼き 七宝汁	とりにく うずらたまご あぶらあげ とうふ さけ カットわかめ	こめ さとう ごま あぶら	にんじん さやえんどう かぼちゃ ほししいたけ かんぴょう れんこん みつば ながねぎ だいこん えのきたけ にら	589kcal 29.3g
16	木	ソフトフランスパン		○	ラザニア ジュリエンヌスープ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン ペンネマカロニ さとう こむぎこ バター あぶら	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ	614kcal 23.9g
17	金	わかめご飯		○	じゃがいもの煮付け つみれ団子汁	さつまあげ カットわかめ たら みそ いわし とうふ ぎゅうにゅう たまご	じゃがいも さとう こめ でんぶん あぶら こんにゃく さといも	にんじん さやいんげん ほししいたけ ながねぎ ごぼう しいたけ だいこん かぼちゃ	589kcal 22.9g
18	土	ちゅうかふう 中華風おこわ		○	イカと小松菜のピリカラ炒め ワンタンスープ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら アーモンド	にんじん こまつな たけのこ ながねぎ もやし	602kcal 24.4g
21	火	五輪旗の群集 とりごぼうごはん		○	さばのおろしソース ぐだくさんみそ汁 香味キャベツ	とりにく だいたく さば あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん さやえんどう ほししいたけ だいこん たまねぎ ごぼう もやし はくさい キャベツ かぼちゃ	627kcal 29.3g
22	水	八王子産米を食べる日 八王子産の白いごはん			あつや 厚焼きたまご ごまあえ さつまいものみそ汁	たまご ぶたにく みそ ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう さつまいも あぶら ごま	にんじんはくさい ながねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし えのきたけ	611kcal 24.8g
24	金	和食の日 かてめし		○	あき 秋の吸い物 カリカリがんも ゆかり白菜	とりにく カットわかめ あぶらあげ がんもどき ちくわ かまぼこ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	こめ さとう あぶら こんにゃく ごま	にんじん こまつな ゆかり ごぼう れんこん ほししいたけ はくさい	608kcal 23.4g
27	月	和み献立～群馬県～ まいだけごはん			鶏のから揚げねぎソース こしね汁 おかかこんにゃく	ほしほたて とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう でんぶん さといも さとう こんにゃく ごま あぶら	にんじん まいたけ しめじ ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ	673kcal 26.2g
28	火	黒パンコッペ			クリームシチュー ビーンズサラダ	とりにく あおだいず だいたく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも ごま あぶら こむぎこ あぶら バター さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ もやし	633kcal 22g
29	水	もちづきごはん		○	あかうお 赤魚のみそ焼き いりどり ゴマ大根	あかうお みそ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ だいこん	603kcal 27.8g
30	木	だいず 大豆ピラフ			やさしい 野菜のカレースープ アップルポテトパイ	とりにく だいたく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さつまいも さとう きょうざのかわ あぶら バター	にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ リんご	658kcal 21.4g

給食費引落日：11月10日（金）
＊前日までのご入金のご協力をお願いします

＝風邪の予防に＝
うがいや手洗いをしっかりしよう。

