

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
こんだて	パン 牛乳 ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ	ごはん 牛乳 まめいりみそしる さつまいものかきあげ(こめこ) チンゲンサイとたくあんのあえもの	ごはん 牛乳 けんちんうどん やさしいため あじつけのり	ごはん 牛乳 <b>スーミータン</b> あつあげのチリソース みかん	リッチパン 牛乳 ミネストローネ きりぼしだいこんのサラダ	わかめごはん 牛乳 ごもくそば きのこごぼうにくのいためもの
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインぶちょうりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しらいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> △ごぼう <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △こんにゃく <input type="checkbox"/> △サラダあぶら <input type="checkbox"/> △あぶらあげ <input type="checkbox"/> △たまねぎ <input type="checkbox"/> △しいたけ <input type="checkbox"/> △はねぎ <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △みりん <input type="checkbox"/> △しお <input type="checkbox"/> △けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> △ぶたにく <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △にら <input type="checkbox"/> △もやし <input type="checkbox"/> △サラダあぶら <input type="checkbox"/> △しお <input type="checkbox"/> △こしょう <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> △コーンペースト <input type="checkbox"/> △とうもろこし <input type="checkbox"/> △チキンナム <input type="checkbox"/> △たまご <input type="checkbox"/> △チンゲンサイ <input type="checkbox"/> △ポークスープ <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △せいしゅ <input type="checkbox"/> △しお <input type="checkbox"/> △こしょう <input type="checkbox"/> △でんぶん <input type="checkbox"/> △あつあげ <input type="checkbox"/> △ぶたにく <input type="checkbox"/> △たまねぎ <input type="checkbox"/> △グリーンピース <input type="checkbox"/> △しいたけ <input type="checkbox"/> △しょうが <input type="checkbox"/> △サラダあぶら <input type="checkbox"/> △ポークスープ <input type="checkbox"/> △さとう <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △トマトケチャップ <input type="checkbox"/> △トウバンジャン <input type="checkbox"/> △でんぶん <input type="checkbox"/> △ごまあぶら <input type="checkbox"/> △みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ポークナム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかさば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △はねぎ <input type="checkbox"/> △しななく <input type="checkbox"/> △はくさい <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> △エリンギ <input type="checkbox"/> △しめじ <input type="checkbox"/> △まいたけ <input type="checkbox"/> △ぎゅうにく <input type="checkbox"/> △ピーマン <input type="checkbox"/> △あかピーマン <input type="checkbox"/> △たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん
こんだて	とりごぼうごはん 牛乳 とろろこんぶじる たらのてんぷら	ごはん 牛乳 かんとくに きゅうりのすのもの	あきのスープカレー 牛乳 りっちゃんのサラダ	パン 牛乳 <b>ほうれんそうのスープ</b> ポークチャップ	ごはん 牛乳 かすじる ひじきととうもろこしのいために	パン 牛乳 にくだんごのスープ ジャーマンポテト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> △しょうが <input type="checkbox"/> △ごぼう <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △とろろこんぶ <input type="checkbox"/> △はねぎ <input type="checkbox"/> △えのきたけ <input type="checkbox"/> △あぶらあげ <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> △すけとうだら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △こしょう <input type="checkbox"/> △てんぷらこ <input type="checkbox"/> △あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> △さつまあげ <input type="checkbox"/> △うすらたまご <input type="checkbox"/> △こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> △だいこん <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △しょうが <input type="checkbox"/> △さとう <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> △ごま <input type="checkbox"/> △こめず <input type="checkbox"/> △さとう <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> △にんにく <input type="checkbox"/> △しょうが <input type="checkbox"/> △サラダあぶら <input type="checkbox"/> △しろうが <input type="checkbox"/> △しらいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> △セロリー <input type="checkbox"/> △たまねぎ <input type="checkbox"/> △じゃがいも <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △なす <input type="checkbox"/> △しめじ <input type="checkbox"/> △みりん <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △こしょう <input type="checkbox"/> △ポークスープ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> △ポークナム <input type="checkbox"/> △キャベツ <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △きゅうり <input type="checkbox"/> △とうもろこし <input type="checkbox"/> △しお <input type="checkbox"/> △ごんぶ <input type="checkbox"/> △りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △サラダあぶら <input type="checkbox"/> △かつおぶし	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> △ほうれんそう <input type="checkbox"/> △たまねぎ <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △ピーコン <input type="checkbox"/> △とうふ <input type="checkbox"/> △たまご <input type="checkbox"/> △チキンスープ <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △こしょう <input type="checkbox"/> △でんぶん <input type="checkbox"/> △ぶたにく <input type="checkbox"/> △たまねぎ <input type="checkbox"/> △ピーマン <input type="checkbox"/> △しめじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △こしょう <input type="checkbox"/> △にんにく <input type="checkbox"/> △トマトケチャップ <input type="checkbox"/> △ウスターソース <input type="checkbox"/> △でんぶん <input type="checkbox"/> △サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> △こんにゃく <input type="checkbox"/> △さつまあげ <input type="checkbox"/> △さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △だいこん <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △はねぎ <input type="checkbox"/> △さけかす <input type="checkbox"/> △みそ <input type="checkbox"/> △にぼし(だし) <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> △とうもろこし <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △ペーコン <input type="checkbox"/> △さとう <input type="checkbox"/> △こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> △サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> △チンゲンサイ <input type="checkbox"/> △にんじん <input type="checkbox"/> △とうふ <input type="checkbox"/> △つくね <input type="checkbox"/> △はるさめ <input type="checkbox"/> △チキンスープ <input type="checkbox"/> △うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △こしょう <input type="checkbox"/> △じゃがいも <input type="checkbox"/> △たまねぎ <input type="checkbox"/> △ペーコン <input type="checkbox"/> △パセリ <input type="checkbox"/> △サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> △こしょう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)

	11月18日(金)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)
こんだて	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 たぬきじる れんこんのかきあげ(こめこ) こんぶまめ	ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのごまあえ	ごはん 牛乳 はつぼうさい あげシュウマイ	パン 牛乳 コンソメスープ かぼちゃコロッケ みかん	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ	あぶたまどんぶり(むぎごはん) 牛乳 ねぎのすみそあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> かぶ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお

	11月29日(火)	11月30日(水)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	パン 牛乳 まめのクリームスープ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 みそじる けいにくとさつまいものあますあえ	エネルギー	612kcal	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しほなまめペースト <input type="checkbox"/> しほいんげんペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ハンバーグ(むぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	たんぱく質	21.8g	
			脂質	27.8%	
			カルシウム	322mg	
			鉄	2.3mg	
			ビタミン	A	220μgRAE
				B1	0.43mg
				B2	0.50mg
				C	22mg
			食塩相当量	2.3g	
			食物繊維	5.4g	
			マグネシウム	87mg	
			亜鉛	2.8mg	

**献立紹介** 作ってみませんか?

**11月25日(金)**  
**ほうれんそうと大豆のサラダ**

給食では卵の入っていないマヨネーズ(サラダドレッシング)を使用しています。

材料5人分 分量(g)

ほうれんそう	50	マヨネーズ	30
キャベツ	100	しょうゆ(淡)	2.5
ポークハム	50	塩	0.5
大豆(水煮)	50	こしょう	少々
いりごま(白)	2.5		

**【作り方】**  
 ①ほうれんそうは2~3cm、キャベツは短冊切りにし、ゆでて冷ます。いりごまは、軽くする。  
 ②大豆はさつと水洗いし、ゆでて冷ます。  
 ③ポークハムは短冊切りにし、蒸して冷ます。  
 ④⑤の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。  
 ⑥ドレッシングと材料を和える。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

