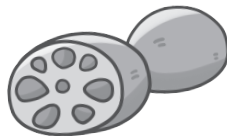


	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ あつあげのちゅうかに	パン 牛乳 ポークビーンズ ウインナーのかおりあげ(こめこ) くろまめきなこクリーム	カレーライス(こめこ) 牛乳 ツナサラダ	ごはん 牛乳 にくじゃが だいずとハムのかきあげ	アップルパン 牛乳 クリームスープ(こめこめん) けいにくのトマトに	ごはん 牛乳 たぬきじる だいこんとぶたにくのみそに	
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 △ こまつな △ にんじん ○ つくね △ たまねぎ △ はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ ぶたにく ○ あつあげ ○ えび △ にんじん △ たけのこ △ チンゲンサイ △ しいたけ △ たまねぎ △ しょうが □ サラダあぶら うすくちしょうゆ さとう チキンスープ □ ごまあぶら	□ パン ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ ワインぶちょうみりょう □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ サラダあぶら ○ だいず △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう □ ポークスープ □ サラダあぶら しお こしょう ○ チキンウインナー □ てんぷらこ(こめこ) △ パセリ □ あぶら □ くろまめきなこクリーム	□ ごはん ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん □ こめこ しお こしょう ○ 牛乳 ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ キャベツ △ にんじん △ りんごす さとう □ サラダあぶら □ サラダドレッシング しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく しお △ しょうが □ サラダあぶら せいしゅ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ だいず ○ チキンハム △ たまねぎ しお ○ あおさこ □ てんぷらこ □ あぶら	□ パン △ ドライアップル ○ 牛乳 □ こめこめん ○ ベーコン △ キャベツ △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ パセリ □ サラダあぶら ポークスープ ○ とうにゅう ○ みそ しお こしょう □ でんぷん ○ けいにく △ たまねぎ こしょう □ サラダあぶら △ トマト △ トマトピューレ チキンスープ パセリ さとう しお	□ ごはん ○ 牛乳 △ こんにゃく しお △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ ○ さつまあげ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) △ だいこん △ にんじん ○ ぶたにく △ しょうが □ サラダあぶら □ さとう みりん うすくちしょうゆ ○ みそ	
		11月28日(木)	11月29日(金)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)		献立紹介 作ってみませんか? ー11月8日(金)ー こまつなとれんこんのソテー 材料 5人分 分量(g) 豚肉..... 60 小松菜..... 50 れんこん..... 75 しめじ..... 30 ごま油..... 5 塩..... 1 こしょう..... 少々 オイスターソース..... 10 【作り方】 ①小松菜は2cmの長さに切り、ゆでる。 ②れんこんはいちょう切り、しめじは房を分ける。 ③ごま油を熱し、豚肉、れんこん、しめじ、小松菜の順に炒め、塩・こしょう・オイスターソースで調味する。 	
こんだて	ごはん 牛乳 すきやきぶんに きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 さわにわん れんこんとけいにくのあまからに	エネルギー 610kcal				
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく せいしゅ □ サラダあぶら ○ やきどうふ △ こんにゃく しお □ ふ △ はくさい △ にんじん △ しゅんぎく △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ △ きゅうり しお ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ○ わかめ □ ごま こめす □ さとう うすくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ だいこん △ しいたけ △ はねぎ △ ごぼう うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし(だし) ○ けいにく △ しょうが □ でんぷん △ れんこん □ さつまいも □ あぶら △ にんじん △ さやいんげん さとう こいくちしょうゆ ごま	たんぱく質 24.1g				
			脂質 29.7%				
			カルシウム 310mg				
			鉄 1.9mg				
			ビタミン	A	210μgRAE		
				B1	0.39mg		
				B2	0.47mg		
				C	22mg		
			食塩相当量 2.1g				
			食物繊維 4.3g				
			マグネシウム 75mg				
			亜鉛 2.9mg				