


11月22日(月)

～ 11月28日(日)

提出日


11月4日(木)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		Bメニュー	
22 (月)	<p>●キムチチャーハン(卵) ▲春雨サラダ ■にら卵スープ ◆白玉入りフルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 29.1g】 【脂質 19.5g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 豚肉 しょうが 酒 しょうゆ キムチ にんじん ながねぎ サラダ油 ごま油 ごま 卵焼き ▲はるさめ キャベツ こまつな にんじん きくらげ ごま しょうゆ 酢 塩 こしょう 砂糖 ■とりにん ほうろく 卵 にら しょうゆ 塩 こしょう ごま油 豚肉スープ でんぶん ◆白玉 もも缶 バイン缶 みかん缶 レモン果汁 ▼牛乳</p>		A B 弁当
23 (火)	11月23日は勤労感謝の日		
24 (水)	<p>●和風ボンゴレスパゲティ(あさり・えび) ▲かぼちゃのミートグラタン ■ブロッコリーの辛子和え ◆卵スープ ▼ネーブルオレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 40.2g】 【脂質 23.9g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●スパゲティ サラダ油 あさり えび 白ワイン たまねぎ マッシュルーム ベーコン にんにく とうがらし バター しょうゆ 薄口 しょうゆ 豚肉スープ こしょう パセリ のり ▲かぼちゃ 豚肉 たまねぎ にんじん あさり 塩 こしょう ローリエ サラダ油 ケチャップ トマトピューレー トマト ハヤシルウ ウスターソース パセリ チーズ ■ブロッコリー みりん しょうゆ からし ◆にんじん 豆腐 卵 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ でんぶん 豚肉スープ ながねぎ チンゲンサイ ▼オレンジ ○牛乳</p>	<p>11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新(こ)嘗(ご)祭(まつり)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。</p> <p>わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。</p>	A B 弁当
25 (木)	<p>●ごはん ▲ピーマンの塩昆布炒め ■さけと大根の煮物 ◆味噌汁 ▼ひめりんごのケーキ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 868kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 21.6g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 ▲ピーマン ごま油 塩こんぶ ■さけ だいこん にんじん ながねぎ 干しいたけ うずら卵 しょうが 塩 薄口 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 かつおぶし ◆豆腐 ながねぎ わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼ホットケーキミックス 砂糖 卵 牛乳 バター りんご サラダ油 ○牛乳</p>		A B 弁当
26 (金)	<p>●ジャンバラヤ ▲うずらの甘辛煮 ■ゆでブロッコリー ◆コーンポタージュ ▼牛乳プリン ○牛乳</p> <p>【エネルギー 866kcal】 【蛋白質 29.1g】 【脂質 27.5g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 豚肉 ウインナー ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ひよこまめ コーン にんにく しょうが サラダ油 塩 カレー粉 チリパウダー ケチャップ 砂糖 ▲うずら卵 酒 三温糖 しょうゆ ■ブロッコリー ブロッコリー ◆ベーコン クリームコーン コーン たまねぎ 花豆 塩 こしょう ローリエ サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 豚肉スープ パセリ ▼牛乳プリン ○牛乳</p>		A B 弁当

11月29日(月)

～ 12月5日(日)

Aメニュー			
29 (月)	<p>●ごはん ▲マーボーなす・春雨 ■キャベツのごま和え ◆卵とわかめのスープ ▼カシューナッツ(カレー風味) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 855kcal】 【蛋白質 29.7g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●米 麦 ▲なす はるさめ 油 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ 豆みそ 酒 しょうゆ ごま油 豆板醤 三温糖 でんぶん 豚肉スープ ■キャベツ もやし にんじん ごま ごま しょうゆ 三温糖 塩 ごま油 ◆卵 わかめ 塩 こしょう ごま油 豚肉スープ でんぶん こまつな ながねぎ ▼カシューナッツ カレー粉 ○牛乳</p>		A B 弁当
30 (火)	<p>●アーモンドトースト ▲ポトフ ■青大豆とひじきのマリネ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 823kcal】 【蛋白質 29.6g】 【脂質 32.3g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●食パン アーモンド マーガリン グラニュー糖 アーモンド ▲とりにん ベーコン うずら卵 じゃがいも キャベツ かぶ ほうれんそう にんじん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 豚肉スープ トック ■青大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 酢 ◆オレンジ ▼牛乳</p>	<p>食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」</p> 	A B 弁当
1 (水)	<p>●カレーうどん ▲天ぷら(とり・ししゃも) ■コーンポテト ◆カボチャプリン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 29.9g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●うどん 豚肉 なると たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう 油揚げ しょうゆ みりん 酒 カレー粉 カレー粉 かつおぶし でんぶん うずら卵 ▲とりにん ししゃも てんぷら粉 油 ■じゃがいも コーン 塩 こしょう バター ◆かぼちゃプリン ▼牛乳</p>		A B 弁当
2 (木)	<p>●ごはん ▲さばの味噌煮 ■キャベツのごま酢和え(もやし) ◆豚汁 ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 842kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 23.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 ▲さば ながねぎ しょうが 赤みそ しょうゆ 三温糖 みりん こんにやく ■キャベツ もやし にんじん ごま しょうゆ 酢 三温糖 塩 ごま油 ◆豚肉 豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼みかん ○牛乳</p>	<p>食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。</p>	A B 弁当
3 (金)	<p>●ハヤシライス(ビーフ) ▲海藻サラダ(ちりめん) ■卵スープ ◆パナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 20.0g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり にんにく サラダ油 塩 こしょう ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン スキムミルク 豚肉スープ ▲海藻ミックス キャベツ きゅうり ブロッコリー しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま ちりめんじゃこ ■にんじん 豆腐 卵 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ でんぶん 豚肉スープ ながねぎ チンゲンサイ ◆パナナ ▼牛乳</p>		A B 弁当

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。