
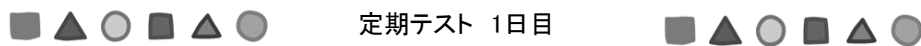

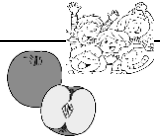



11月13日(月)

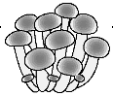
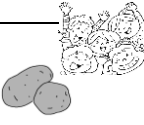

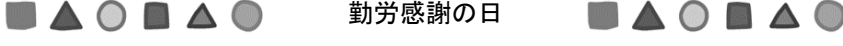

～ 11月19日(日)

予約票提出: 10月12日(木) 2時間目の休み時間まで

<p>13 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲(11/11鯉の日)さけのみそマヨ焼き ■キャベツの昆布和え ◆だご汁(大分県の郷土料理) ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 30.4g】 【脂質 24.2g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 ▲さけ 白みそ 卵なしマヨネーズ 酒 たまねぎ にんじん えのき ■キャベツ にんじん こまつな 塩こんぶ ◆とり肉 だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ さといも ひやむぎ ながねぎ こまつな みりん 酒 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼みかん ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>14 (火)</p>	<p>定期テスト 1日目</p> 	
<p>15 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ハヤシライス ▲春雨たまごサラダ ■柿 ◆牛乳</p> <p>【エネルギー 878kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 28.0g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 豚肉 牛肉 たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト トマトピューレー ハヤシルー デミグラスソース 赤ワイン サラダ油 おろしにんにく おろししょうが 生クリーム ▲はるさめ こまつな にんじん もやし 卵焼き しょうゆ 三温糖 酢 中華スープの素 ごま油 こしょう ごま ■かき ◆牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>16 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2-4KMさんの献立◎ ●枝豆とひじきの混ぜご飯 ▲鯉の塩焼き ■お煮しめ ◆豆腐とわかめのみそ汁 ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 805kcal】 【蛋白質 40.8g】 【脂質 26.3g】 【食塩相当量 4.1g】</p> <p>●米 麦 こんぶ ひじき ごぼう にんじん 油揚げ 薄口しょうゆ 塩 酒 みりん えだまめ ▲さけ ■とり肉 こんにゃく にんじん ごぼう さといも さやいんげん 三温糖 みりん 酒 しょうゆ 塩 かつおぶし サラダ油 ◆豆腐 わかめ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>17 (金)</p> <p>2年生 3年生</p>	<p>●あんかけ中華麺 ▲わかさぎフリッター ■大根のナムル ◆プチチーズワッフル ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 820kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 35.0g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●中華めん 豚肉 えび いか なると うずら卵 たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ サラダ油 おろししょうが しょうゆ オイスターソース 塩 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲わかさぎフリッター 油 ■だいこん にんじん ほうれんそう しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 豆板醤 ごま ◆卵 砂糖 小麦粉 チーズ サラダ油 牛乳 卵殻カルシウム 乳化剤 香料 ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>

11月20日(月)

～ 11月26日(日)

<p>20 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●玄米入りごはん ▲豚肉の味噌漬け焼き ■ひじきの海苔和え ◆だまこ汁(秋田県の郷土料理) ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 824kcal】 【蛋白質 37.5g】 【脂質 20.5g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 発芽玄米 ▲豚肉 酒 塩 おろしにんにく 白みそ みりん 砂糖 ■ほうれんそう キャベツ にんじん ひじき しょうゆ みりん 酒 のり ◆とり肉 豆腐 こんにゃく だまこもち だいこん にんじん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>21 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2-1MKさんの献立◎ ●ロールパン ▲いちごジャム ■チキンソーテーレモンソース ◆(あったか)ポテトサラダ ▼ミネストローネ ○のり塩大豆 △牛乳</p> <p>【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 34.1g】 【脂質 34.2g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●テーブルロール ▲いちごジャム ■とり肉 しょうゆ 酒 おろししょうが レモン果汁 酢 三温糖 塩 パセリ ◆じゃがいも コーン こまつな 塩 こしょう 卵なしマヨネーズ サラダ油 ▼ベーコン キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん おろしにんにく トマトソース トマトピューレー コンソメ 塩 こしょう オリーブ油 マカロニ ○大豆 でんぶん 油 塩 こしょう あおのり △牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>22 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲あじフライ ■ごぎつねビーンズサラダ ◆クリームコーンスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 861kcal】 【蛋白質 30.2g】 【脂質 29.6g】 【食塩相当量 1.7g】</p> <p>●米 麦 ▲あじ レモン果汁 酒 塩 こしょう 小麦粉 牛乳 パン粉 油 タルタルソース ■油揚げ キャベツ こまつな にんじん 青大豆 いんげん豆 しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 みりん 塩 ◆ベーコン クリームコーン コーン たまねぎ にんじん パセリ 牛乳 いんげん豆 コンソメ 塩 こしょう バター 米粉 ▼オレンジ ○牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>
<p>23 (木)</p>	<p>勤労感謝の日</p> 	
<p>24 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●わかめごはん ▲ししゃもフライ ■ごぼうのきんぴら ◆キムチスープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 847kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 26.7g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●米 麦 わかめ ごま ▲ししゃも こしょう レモン果汁 小麦粉 牛乳 パン粉 油 中濃ソース ■ごぼう にんじん こんにゃく ごま ごま油 酒 三温糖 みりん しょうゆ とうがらし ◆豚肉 にんじん きくらげ ながねぎ キムチ 豆腐 白みそ しょうゆ みりん 豚鶏スープ ごま油 こまつな ▼牛乳</p> 	<p>給食 弁当</p>

★食材料の都合により内容が異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

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※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%