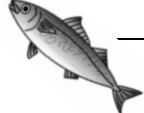

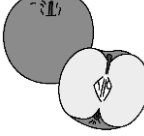

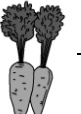


11月27日(月)






～ 12月3日(日)

予約票提出: 10月26日(木) 2時間目の休み時間まで

<p>27 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●(11/24だして味わう和食の日) かつおぶし・昆布・椎茸などの素材のだしをいかした和食の献立です。 ●炊込みごはん ▲さばの西京焼き ■青菜のコーン和え ◆けんちん汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 32.1g】 【脂質 31.9g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 油揚げ ごぼう にんじん こんにゃく えのきたけ こんぶ しょうゆ 三温糖 酒 塩 かつおぶし ▲さば 酒 西京みそ みりん 三温糖 ■こまつな キャベツ コーン 干しいたけ しょうゆ みりん 三温糖 かつおぶし ◆豆腐 さといも だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ごま油 かつおぶし こんぶ しょうゆ 酒 みりん 塩 ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>28 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●はちみつパン ▲クリームシチュー ■キャベツとたまごサラダ ◆フルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 860kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 30.6g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●はちみつパン ▲マーガリン 小麦粉 サラダ油 とり肉 たまねぎ ベーコン にんじん じゃがいも マッシュルーム 花豆 コンソメ こしょう ローリエ 白ワイン クリームコーン 牛乳 豆乳 スキムミルク 塩 グリンピース 生クリーム ■キャベツ こまつな にんじん もやし ごま 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 ◆みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶 カクテルゼリー 白玉 レモン果汁 ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>29 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲白身魚のみぞれ煮 ■干草和え ◆じゃがいものみそ汁 ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 34.2g】 【脂質 19.2g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ▲たら しょうゆ 酒 でんぶん 米粉 油 みりん 三温糖 だいこん ■キャベツ にんじん もやし こまつな 油揚げ ごま 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 ◆えのきたけ じゃがいも 卵 わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>30 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>◎旧2-3THさんの献立◎ ●ゆかりごはん ▲豚肉のしょうが焼き ■ほうれん草のごま和え ◆豆腐のトロミスープ ▼ブルーベリーゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 814kcal】 【蛋白質 36.3g】 【脂質 24.0g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ゆかり ▲豚肉 おろししょうが みりん しょうゆ 酒 ■ほうれん草 もやし にんじん ごま ごま 三温糖 しょうゆ ◆豆腐 たけのこ にんじん ながねぎ きくらげ 卵 塩 こしょう 薄口しょうゆ 中華スープの素 豚鶏スープ でんぶん こまつな ごま油 ▼ブルーベリーゼリー ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>1 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●カレーピラフ ▲ワンタンサラダ ■具だくさん春雨スープ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 848kcal】 【蛋白質 31.6g】 【脂質 32.4g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 麦 バター ターメリック サラダ油 豚肉 ベーコン たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが カレー粉 塩 こしょう しょうゆ ▲キャベツ こまつな にんじん 酢 サラダ油 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう たまねぎ ごま ワンタンの皮 油 ■豚肉 サラダ油 しょうが たまねぎ にんじん 塩 こしょう きくらげ しょうゆ 豚鶏スープ はるさめ はくさい いか 酒 うずら卵 こまつな ごま油 ◆オレンジ ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>

12月4日(月)

～ 12月10日(日)

<p>4 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲ぶりの照り焼き ■キャベツの昆布和え ◆みそ汁 ▼いちご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 802kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 26.4g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 ▲ぶり おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 酒 みりん 三温糖 ■キャベツ にんじん こんにゃく 塩こんぶ ◆はくさい 油揚げ じゃがいも 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼いちご ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>5 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●千葉県産さつまいもパン ▲ひき肉のクリームペンネ ■たまごとキャベツのサラダ ◆ミネストローネ ▼みかん ○牛乳</p> <p>【エネルギー 800kcal】 【蛋白質 31.0g】 【脂質 28.1g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●さつまいもパン ▲バター にんにく たまねぎ セロリ 豚肉 ナツメグ コンソメ 豚鶏スープ 塩 こしょう 牛乳 米粉 マカロニ チーズ 生クリーム こまつな ■キャベツ にんじん 卵焼き にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう ◆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 しょうゆ サラダ油 ▼みかん ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>6 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●◎旧2-6KEさんの献立◎ 中華おこわ ▲揚げぎょうざ ■春雨サラダ ◆豆乳プリン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 807kcal】 【蛋白質 23.2g】 【脂質 29.2g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 もち米 とり肉 干しいたけ にんじん たけのこ ながねぎ ごま ごま油 おろししょうが 酒 しょうゆ 三温糖 ▲ぎょうざ 油 ■わかめ キャベツ はるさめ にんじん しょうゆ コチュジャン ごま油 塩 砂糖 おろしにんにく レモン果汁 ◆豆乳 水あめ 砂糖 食物繊維 塩 でんぶん 多糖類 香料 ビロリン酸第二鉄 カロチノイド色素 カaramel色素 ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>7 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ハヤシライス ▲海藻サラダ ■スパイシー大豆 ◆グレープフルーツ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 858kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 28.5g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレー ハヤシルウ 赤ワイン サラダ油 にんにく しょうが クリーム ▲海藻 わかめ キャベツ こまつな 酢 サラダ油 砂糖 しょうゆ 塩 卵焼き ■大豆 でんぶん 油 塩 こしょう パプリカ チリパウダー カレー粉 ◆グレープフルーツ ▼牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>弁当</p>
<p>8 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ひじき入り炊き込みごはん ▲ししゃもの青のりから揚げ ■小松菜のごま和え ◆だご汁(大分県の郷土料理) ▼シュガーカシューナッツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 840kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 28.1g】 【食塩相当量 3.3g】</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 青大豆 ▲ししゃも 酒 みりん しょうが しょうゆ あおのり 米粉 でんぶん 油 ■こまつな キャベツ にんじん ごま ごま 三温糖 しょうゆ 酒 ◆とり肉 だいこん にんじん ごぼう 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 ▼カシューナッツ 砂糖 塩 でんぶん ○牛乳</p> 	<p>給食</p> <p>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%