



よていいこんだて

11 がつ

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよく 今月の給食もくひょう</p> <p>かんしゃ た 感謝して食べよう。</p> <p>しよくぜん しよくご こころ い ◎食前、食後のあいさつは心をこめて言いましょう。 た もの のこ た ◎食べ物をむだにせず、残さず食べましょう。 のうかひと きゅうしよく つく ひと きゅうしよくとうばん かんしゃ ◎農家の人や給食を作ってくれた人、給食当番さんに感謝をしましょう。</p>			<p>1 <small>がくしゅうはっぴようかいこんだて</small> 【学習発表会献立】</p> <p>おにぎり(さけ・こぶ) ジョア からあげ とん汁 みかん</p> <p>(エネルギー) (たんぱく質) きろかるりー ぐらむ 644 kcal 20.6 g</p>	<p>2</p> <p>ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 あつ やきたまご 厚焼卵</p> <p>ごぼうサラダ マーボー野菜</p> <p>きろかるりー ぐらむ 694 kcal 24.4 g</p>
<p>5</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう なつとう 牛乳 納豆</p> <p>じゃこサラダ にく 肉じゃが</p> <p>きろかるりー ぐらむ 675 kcal 25.9 g</p>	<p>6</p> <p>こうちゃ ぎゅうにゅう 紅茶パン 牛乳</p> <p>ミートソーススパゲッティ はくさい 白菜のシチュー</p> <p>りんご</p> <p>きろかるりー ぐらむ 672 kcal 27.0 g</p>	<p>7</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チンジャオロースー えびシューマイ 2こ たまごい 卵入りワカメスープ</p> <p>きろかるりー ぐらむ 650 kcal 29.0 g</p>	<p>8</p> <p>こくとしよく 黒糖食パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉コロッケ</p> <p>ビーンズサラダ ポトフ</p> <p>きろかるりー ぐらむ 650 kcal 22.5 g</p>	<p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>や ざかな 焼き魚(ホッケ)</p> <p>ひじきの炒め煮 みそ汁</p> <p>きろかるりー ぐらむ 596 kcal 27.4 g</p>
<p>12</p> <p>かきあげ天丼 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はくさい 白菜のおひたし</p> <p>どさんこ汁</p> <p>きろかるりー ぐらむ 639 kcal 19.9 g</p>	<p>13</p> <p>や セルフ焼きそばパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>あんじん フルーツ杏仁</p> <p>きろかるりー ぐらむ 614 kcal 25.4 g</p>	<p>14</p> <p>なめし ぎゅうにゅう 菜飯 牛乳</p> <p>さんまの煮つけ こもくにまめ 五目煮豆</p> <p>むらくも汁</p> <p>きろかるりー ぐらむ 651 kcal 27.9 g</p>	<p>15</p> <p>こめ こ 米粉パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>キーマカレー ポテトサラダ オレンジ</p> <p>きろかるりー ぐらむ 630 kcal 25.8 g</p>	<p>16</p> <p>きのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ もみ漬け のっぺい汁</p> <p>きろかるりー ぐらむ 663 kcal 21.8 g</p>
<p>19</p> <p>ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にく やさいしょうがいた 肉野菜生姜炒め</p> <p>だんご えび団子スープ</p> <p>きろかるりー ぐらむ 675 kcal 26.5 g</p>	<p>20</p> <p>フィッシュバーガー ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>マカロニのクリーム煮 バナナ</p> <p>きろかるりー ぐらむ 655 kcal 26.7 g</p>	<p>21</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>や ざかな 焼き魚(イナダ)</p> <p>こまつな あ 小松菜のごまみそ和え</p> <p>さと だいこん に 里いもと大根のそぼろ煮</p> <p>きろかるりー ぐらむ 712 kcal 29.1 g</p>	<p>22【3の2・4の1 リクエスト】</p> <p>きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チキンのチーズ焼き ハムと大根のサラダ コーンスープ レモンゼリー</p> <p>きろかるりー ぐらむ 697 kcal 27.7 g</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>
<p>26【1の1・2の2・4の2 リクエスト】</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり かんこくふう 鶏からあげ韓国風</p> <p>ブロッコリーのごま和え はるさめ ゆきみだいふく 春雨スープ 雪見大福</p> <p>きろかるりー ぐらむ 715 kcal 23.9 g</p>	<p>27</p> <p>エビピラフ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>に こ 煮込みハンバーグ</p> <p>たまご レタスと卵のスープ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>きろかるりー ぐらむ 694 kcal 26.5 g</p>	<p>28</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しょうが に さばの生姜煮</p> <p>はくさい かお づ 白菜の香り漬け</p> <p>すいとん汁</p> <p>きろかるりー ぐらむ 688 kcal 25.5 g</p>	<p>29</p> <p>ホットドック ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそラーメン ヨーグルト</p> <p>きろかるりー ぐらむ 676 kcal 26.9 g</p>	<p>30【1の2 リクエスト】</p> <p>ポークカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ 牛乳 福神漬</p> <p>ハムとチーズのサラダ チョコプリン</p> <p>きろかるりー ぐらむ 729 kcal 20.9 g</p>