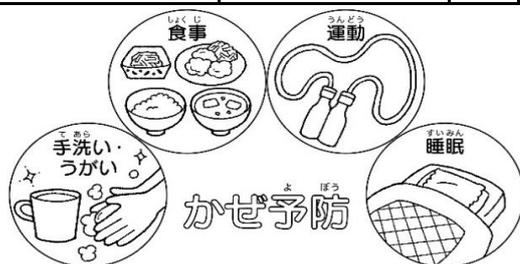




日	曜	献立名	主な材料			小学校					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			あか		みどり	きいろ		650	26.0	18.0	
2	月	ごはん かしのひきすり いわしのしょうが煮 小松菜のおひたし	牛乳	とり肉 豆腐 いわし	にんじん ごまつな	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	641	26.1	19.9
3	火	弁当の日									
4	水	バーガーパン メンチカツ (小袋ソース) ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ (中)チーズ	牛乳	豚肉 とり肉 ウインナー ベーコン	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン パン粉 さとう	油 バター	585	22.8	19.8
5	木	ごはん ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	豚肉 ハム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	719	21.1	21.6
6	金	ミニ米粉パン スパゲティミートソース チーズオムレツ ツナと海そうのサラダ	牛乳	豚肉 大豆 卵 ツナ	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン 米粉 スパゲティ	油 ドレッシング ごま	657	29.7	22.8
9	月	ごはん ホイコーロー チキンワタンスープ みかん	牛乳	豚肉 とり肉	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ もやし みかん	ごはん さとう ワタン	油	643	24.7	17.0
10	火	ごはん さけの塩焼き ひじきの炒り煮 豆腐汁	牛乳	さけ 油揚げ とり肉 豚肉 大豆 豆腐	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	648	30.6	18.5
11	水	バーガーパン 照焼きハンバーグ ハムのマリネ パンブキンポターシュ	牛乳	とり肉 豚肉 ハム	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう でん粉	バター ドレッシング	676	26.6	27.3
12	木	◆日本味めぐり～徳島県～◆ ごはん とり肉のすだちソースかけ けんちゃん煮 そうめんのすまし汁	牛乳	とり肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	にんじん ほうれんそう	すだち果汁 だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 さとう そうめん	油 ごま油	668	25.0	18.9
13	金	黒コッペパン 白菜の豆乳シチュー ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	牛乳	豚肉 豆乳 ハム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし はくさい アセロラ果汁	パン じゃがいも	バター ドレッシング ごま	700	24.4	23.3
16	月	ごはん さばの文化干し焼き れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳	さば 豚肉 さつま揚げ 卵	にんじん ほうれんそう	れんこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	652	24.4	22.9
17	火	ごはん 納豆 五目肉じゃが 小松菜のいそかあえ	牛乳	納豆 豚肉	にんじん ごまつな	ごぼう えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	油	641	24.7	16.3
18	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳	フランクフルト とり肉 豚肉	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ りんごのさとうづけ もも缶 パイナップル みかん缶	パン さとう でん粉	バター	660	25.6	23.6
19	木	ごはん かぼちゃひき肉フライ 切干し大根の煮もの 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 わかめ	かぼちゃ にんじん	切干し大根 ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	645	20.5	19.0
20	金	ミニダイスチーズコッペパン 塩ラーメン えびしゅうまい (2個) きゅうりとまよしのサラダ (中)おさつスティック	牛乳	豚肉 なた えび たら ハム	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし きゅうり もやし	パン さとう 油 ちゃんぽんめん ごま (中)さつまいも ごま油 小麦粉	639	27.7	22.5	
23	月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳	とり肉 卵 凍り豆腐 油揚げ	にんじん	たまねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり だいこん とうもろこし	ごはん さとう	油 ごま ごま油 マヨネーズ	643	23.6	20.5
24	火	ごはん 白身魚フライ (小袋ソース) 豚肉ともやしの炒め物 白菜とベーコンのスープ	牛乳	ホキ 豚肉 ベーコン	にんじん ピーマン ごまつな	もやし はくさい たまねぎ	ごはん パン粉 油 小麦粉	623	23.7	17.6	
25	水	バターコッペパン グリルドハーブチキン イタリアンサラダ ミネストローネ クリスマスデザート (いちごプリン豆乳クリームのみ)	牛乳	とり肉 ハム ベーコン 豆乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ トマト缶 いちご果汁 しめじ	パン マカロニ	ドレッシング バター	716	27.9	28.1
26	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 にらまんじゅう ほうれん草のナムル	牛乳	豆腐 豚肉 ハム	にら ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	655	27.2	21.3

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 ※11月分の給食費口座振替日は12月9日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。



かせ予防のためには、若けんをしっかりとし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

今月の『日本味めぐり』は
12月12日(木)徳島県です。

徳島県