



ひ	よう	主食	牛乳	おかず	赤	黄色	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる						
1	か	ミルクパン		ちゃんぽん ごぼうサラダ <small>ふとじのたべものは、かみかみメニューだよ。</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むぎえび ちくわ さきいか	ミルクパン ちゃんぽんめん あぶら さとう アーモンド	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ ごぼう こまつな きゅうり	786	36.5	441			
2	すい	麦ごはん		かきたま汁 いわしのかぼやき ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ いわし	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも でんぶん あぶら さとう ピーナツ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんぶ しょうが もやし	822	30.0	347			
3	もく			文化の日									
4	きん	ピリカラごはん		もすく卵スープ パンバンジーサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご とうふ とり ささみ	こめ むぎ しらたき こま さとう あぶら でんぶん こまあぶら ねりこま ピーナツ	えだまめ にんじん もすく たまねぎ チンゲンサイ もやし えのきたけ きゅうり しょうが	752	31.0	363			
7	げつ	ぶちまるごはん		里芋のみそ汁 ヤーコンさんぴら ししゃもフリッター	とうふ あげ ぎゅうにゅう さつまあげ ししゃもフリッター	こめ むぎ さといも ヤーコン こま つきこんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん ねぎ くきわかめ	832	25.7	484			
8	か	11月8日は、いい歯の日 玄米パン		じゃがいものトマト煮 かみかみチーズサラダ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ ちりめん クッキングチーズ いらだいす	げんまいパン じゃがいも さとう マカロニ パター あぶら アーモンド ピーナツ くらさとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ ほうれんそう	767	34.2	385			
9	すい	するめごはん		はんぺん汁 れんこんサラダ 千草焼き	サラダ さきいか ぎゅうにゅう はんぺん とうふ ハム ちくわ さやき	こめ むぎ さとう あぶら すりこま	にんじん えだまめ わかめ ねぎ たまねぎ しいたけ こんぶ れんこん だいこん きゅうり コーン	811	28.4	367			
10	もく	にんじんパン		ひじきスパゲッティ じゃこまめサラダ	ぎゅうにゅう とり にく あげ さつまあげ いらだいす しらす	にんじん あぶら さとう パター スパゲッティめん こまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん ひじき キャベツ きゅうり	801	33.0	510			
11	きん	麦ごはん		ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト クリーム	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく みかん もも パインアップル パナナ	822	21.6	296			
14	げつ	麦ごはん		豚じゃが いかのすみそあえ 味付きのり	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいす さつまあげ	こめ むぎ じゃがいも つきこんにやく さとう あぶら こま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり わかめ あじつかけのり	747	28.7	345			
15	か	米粉パン		豆乳スープ 鶏とさつまいいものオーロラあえ	ぎゅうにゅう とり にく いんげん ぎゅうにゅう とうにゅう レバー	こめこパン こめこ あぶら さつまいいもの さとう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう えだまめ コーン	780	33.9	374			
16	すい	ぶちまるごはん		のっぺい汁 さんまのゆずみそ煮 切干大根のごまあえ	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ さつまあげ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら こま ねりこま	にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ	789	31.6	420			
17	もく	セルフサンド (チリコンカン)		コーン卵スープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう たまご だいす チーズパウダー ぎゅうにく ぶたにく チーズ	パン じゃがいも でんぶん さとう アーモンド	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ ブロッコリー だいこん	740	32.0	402			
18	きん	ふるさとくまさんデー 「れんこん」		むぎごはん 筑前煮 ひじきあえ	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ いわし	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら こま	ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり しそひじき	827	29.6	419			
21	げつ	あじめぐい 「新潟」		麦ごはん スキー汁 さけのマヨネーズやき わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ ツナ	こめ むぎ こんにやく さつまいいもの こま ねりこま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ コーン パセリ しめじ わかめ キャベツ きゅうり	855	40.0	459			
22	か	ひのくにパン		肉うどん ほうれんそうともやしのサラダ 型ぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ チーズ	ひのくにパン さとう うどんめん ピーナツ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんぶ もやし コーン	732	33.7	402			
23	すい			勤労感謝の日									
24	もく	フィッシュバーガー		かぼちゃシチュー	ホキのフライ ぎゅうにゅう とり にく ペーコン いんげん しろいんげん チーズ	パン あぶら じゃがいも はくりきこ パター	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ マッシュルーム パセリ	934	37.2	435			
25	きん	ハッスル丼		わかめスープ 手作りゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん あぶら こまあぶら ゼリーのもと	たまねぎ ねぎ しょうが わかめ えのきたけ にんじん みかん パイン	797	28.0	341			
28	げつ			給食なし(12月3日の代休)									
29	か	黒糖パン		白菜のクリーム煮 オムレツ ハムとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ハム ぎゅうにゅう いらだいす しろいんげん ミックスチーズ オムレツ	こくとうパン じゃがいも パター はくりきこ あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ブロッコリー	880	34.2	606			
30	すい	麦ごはん		豆腐の中華煮 海藻サラダ みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご ちりめん	こめ むぎ さとう こま でんぶん あぶら こまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ きゅうり みかん チンゲンサイ かいそうミックス わかめ キャベツ	790	31.7	501			

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。