

11月

きゅうしょくこんだてひょう



黄: おもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、さとう、種実類)
赤: おもに体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
緑: おもに体の調子をとのえるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)			
こくとうパン	あげギョーザ	ちゅうかみそスープ	れんのオイスターソースやきき	が っ か は ひ 11月8日は「いい歯の日」 いつまでも自分(じぶん)の口(くち)からおしくたべるためには、しょうぶな歯(は)が必要(ひつよう)です。子(こ)どものころから、よくかんでたべる習慣(しゅうかん)を身につけておくと、将来(しょうらい)の歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)(う)にもつながります。 				ごはん	ぶたキムチどん	とうふのスープ	だいこんのナムル	ごはん	あかうおのゆずじょうゆかけ	じゃがいもとあつあげのもの	ほうれんそうのごまあえ	ミニコッパン	ウインナーときのこのわふうスバゲッティ	キャベツときゅうりのサラダ	ソフトくろまめ
ぎゅうにゅう	赤 ギョーザ 黄 なたねあぶら	赤 けいにく(小) 緑 たまねぎ 緑 はくさい 緑 にんじん 緑 にら 緑 しいたけ(乾) こしょう うすくちしょうゆ 赤 あかみそ ちゅうかスープのもと みず	緑 れんこん しお 黄 オイスターソース めんじつゆ エネルギー 626kcal たんばく質 26.2g 脂質 23.3g 糖質 72.2g		赤 ぶたにく 緑 たまねぎ 緑 はくさい 緑 はくさいキムチ 緑 にら 緑 しょうが 緑 にんにく 緑 めんじつゆ 黄 さとう しお うすくちしょうゆ コチジャン	赤 けいにく(小) 緑 りょうりしゆ 赤 とうふ(冷) 緑 チンゲンサイ 緑 にんじん しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず	緑 だいこん しお 黄 うすくちしょうゆ ごまあぶら エネルギー 556kcal たんばく質 26.6g 脂質 15.8g 糖質 74.3g	赤 あかうお みりん うすくちしょうゆ ゆず(果汁) みず	赤 ぶたにく 緑 りょうしゆ 黄 じゃがいも 赤 あつあげ(冷) 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 黄 さとう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりふし みず	緑 ほうれんそう 黄 なりごま 黄 さとう うすくちしょうゆ いりごま(白) エネルギー 568kcal たんばく質 28.7g 脂質 15.5g 糖質 73.3g	ぎゅうにゅう きざみ 赤 ウインナー(カット) 赤 ベーコン 黄 スバゲッティ 黄 めんじつゆ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 ビーマン 緑 にんにく 緑 しめじ 緑 まいたけ 緑 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ※しお	赤 キヤベツ 緑 きゅうり 黄 さとう しお 黄 ワインビネガー めんじつゆ エネルギー 526kcal たんばく質 22.8g 脂質 20.0g 糖質 56.9g	赤 ソフトくろまめ(袋)						
9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)			
ごはん	ピビンバ(にく)	ピビンバ(やさい)	わかめスープ	コッパン	まぐろのオーロラに	ウインナーとキャベツのスープ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	かんとうに	はくさいのあまずあえ	みかん	ごはん	けいにくのゆずしおやき	なめこのみそしる	きんぴらごぼう	こくとうパン	ぶたにくとやさいのスープに	かわりピザ	ようなし(缶)
ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	赤 ぎゅうひきにく 赤 ぶたひきにく 緑 にんにく 黄 ごま油 黄 さとう こいくちしょうゆ コチジャン	緑 だいこん 緑 ほうれんそう 緑 ブラックマツペもやし 緑 にんじん 黄 さとう しお こいくちしょうゆ ごまあぶら 黄 いりごま(白)	赤 ささみみず 緑 たまねぎ 緑 えのきたけ 赤 わかめ(乾) しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず エネルギー 575kcal たんばく質 26.5g 脂質 16.7g 糖質 76.9g	ぎゅうにゅう いちごジャム	赤 まぐろ(角) 黄 じゃがいもでん粉 黄 なたねあぶら 緑 しょうが 黄 ケチャップ 黄 さとう 赤 あかみそ	赤 ウインナー(カット) 黄 じゃがいも 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 むきえだまめ(冷) しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず	緑 ブロッコリー 緑 コーン(冷) 黄 さとう しお 黄 ワインビネガー うすくちしょうゆ めんじつゆ エネルギー 642kcal たんばく質 30.6g 脂質 22.5g 糖質 72.1g	赤 鶏肉(小) 料理酒 赤 うずら卵水煮 赤 ちくわ 黄 じゃがいも 黄 こんにゃく(カット) 赤 あつあげ(冷) 赤 だいこん 緑 にんじん 黄 砂糖 みりん 塩 米酢 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりふし 水	緑 はくさい 黄 砂糖 塩 米酢 エネルギー 591kcal たんばく質 24.4g 脂質 14.4g 糖質 86.0g	緑 みかん エネルギー 591kcal たんばく質 24.4g 脂質 14.4g 糖質 86.0g	赤 けいにく(大) 緑 たまねぎ 緑 りょうりしゆ しお 緑 ゆず(果汁)	赤 とうふ(冷) 赤 うすあげ(冷) 緑 だいこん 赤 しろねぎ 緑 なめこ 緑 だいこん 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりふし みず	赤 ぶたにく 赤 ごぼう 緑 にんじん 緑 めんじつゆ 黄 さおつ 黄 こいくちしょうゆ エネルギー 560kcal たんばく質 27.3g 脂質 14.1g 糖質 77.1g	ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 赤 りょうりょうしるワイン 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 マッシュルーム 黄 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず エネルギー 642kcal たんばく質 27.5g 脂質 20.4g 糖質 78.4g	緑 ようなし(缶)			
16日(月)				17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)			
ごはん	やきししゃも	わふうカレーじる	こまつなのいためもの	コッパン	けいにくときのこのシチュー	きゅうりのピクルス	りんご	ごはん	ぶたにくとやさいのいためもの	いわしのつみれじる	かぼちゃいろいろ	ごはん	いかてんぷら	ごもくじる	ツナだいずそぼろ	食事のあいさつってどんな意味があるの？ かかわった人や命への感謝が込められているよ いただきます 食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。 ごちそうさま 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがたいという意味です。			
ぎゅうにゅう	赤 ししゃも 赤 りょうりしゆ みりん 黄 めんじつゆ	赤 ぎゅうにく 赤 たまねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 あおねぎ 緑 しめじ しお カレーウのもと(米粉) こいくちしょうゆ だしこんぶ 赤 けずりふし みず エネルギー 568kcal たんばく質 24.2g 脂質 17.9g 糖質 74.7g	赤 ぶたにく こまつな 黄 めんじつゆ 黄 さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ エネルギー 568kcal たんばく質 24.2g 脂質 17.9g 糖質 74.7g	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	赤 けいにく(小) 赤 りょうりょうしるワイン 赤 ベーコン 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれんそう(冷) 緑 しめじ 緑 エリンギ 緑 マッシュルーム 黄 めんじつゆ こしょう(白) シチューールウのもと みず	緑 きゅうり 黄 さとう しお 黄 ワインビネガー うすくちしょうゆ エネルギー 620kcal たんばく質 25.8g 脂質 20.8g 糖質 76.8g	緑 りんご エネルギー 620kcal たんばく質 25.8g 脂質 20.8g 糖質 76.8g	赤 ぶたにく 赤 りょうりしゆ 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 めんじつゆ しお こいくちしょうゆ	赤 いわしだんご 赤 しょうが 緑 りょうりしゆ 緑 だいこん 緑 ごぼう 緑 にんじん 緑 あおねぎ 緑 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりふし みず エネルギー 587kcal たんばく質 23.6g 脂質 14.0g 糖質 88.1g	緑 かぼちゃペースト 黄 しょうしんこ 黄 さとう みず エネルギー 587kcal たんばく質 23.6g 脂質 14.0g 糖質 88.1g	赤 いかてんぷら 黄 なたねあぶら	赤 けいにく(小) 赤 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 たけのこ(水煮) 緑 にんじん 緑 みつば 緑 しいたけ(生) しお うすくちしょうゆ だしこんぶ 赤 けずりふし みず	赤 ツナ 赤 だいず 緑 だいこん葉(乾) しお 黄 めんじつゆ 黄 りょうりしゆ 黄 さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みず エネルギー 615kcal たんばく質 23.9g 脂質 22.2g 糖質 76.8g						
23日(月)				24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)			
給食はいろいろな人に 支えられています 給食(きゅうしょく)は、調理員(ちようりいん)さんや生産者(せいさんしゃ)さん、運送業者(うんそうぎようしゃ)さんなどの力(ちから)によって、みなさんのもとにとどけられています。				ごはん	ぶたにくのコチジャンいため	けいにくとはるさめのスープ	きゅうりのナムル	こくとうパン	ツナポテオムレツ	スープ	みかん	ごはん	さごしのごまじょうゆかけ	みそしる	だいずのもの	こくとうパン	えびフライカレーライス(えびフライ)	えびフライカレーライス(カレー)	きゅうりとコーンのサラダ
				ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 緑 だいこん 緑 にんにく 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ コチジャン	赤 けいにく(小) 赤 りょうりしゆ 黄 はるさめ 黄 はくさい 緑 にんじん 緑 しろねぎ 緑 わかめ(乾) 緑 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと みず	緑 きゅうり しお 黄 うすくちしょうゆ ごまあぶら いりごま(白) エネルギー 564kcal たんばく質 26.8g 脂質 15.4g 糖質 77.5g	ぎゅうにゅう みかん	赤 けいらん(液卵) こしょう 赤 ツナ 赤 じゃがいも 黄 めんじつゆ	赤 けいにく(小) 赤 りょうりょうしるワイン 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 コーン(冷) 緑 にんじん 緑 パセリ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず エネルギー 606kcal たんばく質 26.0g 脂質 19.7g 糖質 73.8g	赤 さいごし(50g) みりん 赤 うすくちしょうゆ 黄 じゃがいもでんぶ 黄 いりごま(白) みず	黄 さといも 緑 はくさい 緑 だいこん 緑 たまねぎ 緑 あおねぎ 緑 しいたけ(生) 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりふし みず	赤 だいず 赤 うすあげ(冷) 赤 にんじん 赤 ひじき 赤 さとう 赤 みりん しお こいくちしょうゆ だしこんぶ 赤 けずりふし みず エネルギー 582kcal たんばく質 27.8g 脂質 17.3g 糖質 74.8g	赤 えびフライ 黄 なたねあぶら	赤 ぎゅうにく 黄 じゃがいも 黄 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 にんにく 緑 めんじつゆ 赤 カレー しお ローレル カレーウのもと(米粉) みず エネルギー 682kcal たんばく質 24.8g 脂質 21.8g 糖質 88.9g	緑 きゅうり 緑 コーン(冷) 黄 さとう しお 黄 ワインビネガー うすくちしょうゆ めんじつゆ			