

11月分献立表

黄色の中間		赤色の中間		緑色の中間																																											
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉となり、体をつくる		おもに体の調子を整える																																											
<p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <p>◇お米：風連有機農業倶楽部 ◇もやし：坂本食品 ◇大豆製品：とうすの藤井 ◇SPF豚肉：鈴木ヒットファーム ◇赤飯：名寄菓子産総合 ◇しじめ、豆腐、油揚げ：名寄丘の上学園</p> <p>◇作りみそ：カントリーマクラフ ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇すりみ製品：えびす食品 ◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため） ◇めん：豊岡製麺、米野製麺、東洋製麺</p>		<p>11月の名寄産食材</p> <p>こめ 米 もち米 パン しじめ とうふ 豆腐 油揚げ ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ もやし なが長ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ じゃがいも はくさい 白菜 大根</p>		<p>1 (木) 小647kcal 中768kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり</p> <p>黄：ラーメン、ごはん油 赤：牛乳、ひた肉、はんぺん、のり 緑：たまねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし</p>		<p>2 (金) 小710kcal 中795kcal</p> <p>★わかめごはん★牛乳 ★みそ汁（大根・しじめ） ★ごまとう牛肉の旨辛煮 ★あづきもち </p> <p>黄：ごはん油 さとう じゃがいも、小麦粉 赤：牛乳、みそ、ひた肉、わかめ 緑：大根、しじめ、ごま、ごま、にんじん、さやし、わかめ</p>		<p>5 (月) 小553kcal 中676kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・小松菜） ★キャベツのひまわり油炒め ★豆腐入り鶏つくねのあんかけ </p> <p>黄：ごはん、ひまわり油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、みそ、ひた肉、とうす、とり肉 緑：たまねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、枝豆</p>		<p>6 (火) 小734kcal 中860kcal</p> <p>★チキンカレー ★牛乳 ★もやしとコーンのサラダ</p> <p>黄：ごはん、油、じゃがいも 赤：牛乳、とり肉、チーズ 緑：にんじん、たまねぎ、もやし、コーン</p>		<p>7 (水) 小639kcal 中799kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★おでん ★いわしの梅煮 山形県鶴岡市の柿です! ★柿 </p> <p>黄：ごはん、油、ごま 赤：牛乳、かんたん、すりみ、たまご、ミートボール、いわし 緑：だんご、にんじん、こんにゃく、うめ、柿</p>		<p>8 (木) 小670kcal 中838kcal</p> <p>★クリームスープティ ★オレンジジュース ★青のりポテト</p> <p>黄：スープ、油、じゃがいも、小麦粉 赤：牛乳、とり肉、青のり 緑：たまねぎ、にんじん、しじめ、パセリ、オレンジ</p>		<p>9 (金) 小615kcal 中707kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（キャベツ・わかめ） ★大根のそぼろ煮 ★焼きさんま </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、みそ、わかめ、ひた肉、さんま 緑：キャベツ、大根、にんじん、ごま、グリーンピース</p>		<p>12 (月) 小606kcal 中697kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁（豆腐・しじめ） ★豚肉のオイスターソース炒め ★さばのみそ煮 </p> <p>黄：ごはん、油、ごま油、さとう、でんぷん 赤：特、とうす、ひた肉、さば、みそ 緑：しじめ、長ねぎ、だれ、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p>		<p>13 (火) 小585kcal 中699kcal</p> <p>★もち粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのソテー ★オムレツのケチャップソースかけ</p> <p>黄：もち粉、油、さとう 赤：牛乳、ひた肉、たまご 緑：にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ、キャベツ</p>		<p>14 (水) 小668kcal 中782kcal</p> <p>★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ</p> <p>黄：ごはん、さとう、油、ごま油、でんぷん、ごま 赤：牛乳、ひた肉、とうす、みそ 緑：にんじん、たまねぎ、長ねぎ、だれ、しじめ、白菜、きゅうり</p>		<p>15 (木) 小591kcal 中675kcal</p> <p>★ぎつねうどん ★牛乳 ★野菜コロッケ </p> <p>黄：うどん、油、じゃがいも、パン粉 赤：牛乳、とり肉、はんぺん、油揚げ 緑：にんじん、おろし、ごま、長ねぎ、たまねぎ、コーン、グリーンピース</p>		<p>16 (金) 小577kcal 中706kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・なめこ） ★大根の中華風煮 ★えびさようざ </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま油、でんぷん、小麦粉 赤：牛乳、みそ、ひた肉、えび、すりみ 緑：白菜、なめこ、大根、にんじん、だれ、長ねぎ</p>		<p>19 (月) 小609kcal 中729kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★ごぼうサラダ ★ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>黄：ごはん、ワタメ、マヨネーズ、ごま油 赤：牛乳、ちくね、ひた肉、とり肉 緑：コーン、たまねぎ、チンゲン菜、ごま、キャベツ、にんじん、だいこん</p>		<p>20 (火) 小624kcal 中742kcal</p> <p>★赤飯 ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・舞茸） ★切り干し大根の炒め煮 ★焼き鮭 </p> <p>黄：もち米、油、さとう 赤：牛乳、味噌、ひた肉、さば、たまご、ひきき 緑：たまねぎ、おろし、大根、にんじん</p>		<p>21 (水) 小653kcal 中765kcal</p> <p>★ピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄：ごはん、さとう、油、ごま油 赤：牛乳、ひた肉、たまご、わかめ 緑：にんじん、もやし、小松菜、たまねぎ、コーン</p>		<p>22 (木) 小625kcal 中741kcal</p> <p>★とんこつラーメン ★牛乳 ★野菜と梅の混ぜごはん</p> <p>黄：ラーメン、油、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、はんぺん 緑：白菜、たまねぎ、長ねぎ、人参、青菜、小松菜、コーン、梅、南瓜、法草</p>		<p>23 (金) 勤労感謝の日</p> <p>5日から新米（今年収穫されたお米）です。名寄産のおいしいお米に感謝して食べましょう！ </p> <p>11月平均栄養価 たん白質@24.1g @28.0g 脂 肪@18.5g @20.7g ナトリウム@30g @ 3.6g <small>(塩分相当量)</small></p>		<p>26 (月) 小567kcal 中693kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（大根・油揚げ） ★中華風サラダ ★あじのさんか焼き</p> <p>黄：ごはん、ごま油、春雨、さとう 赤：牛乳、油揚げ、みそ、パン、たまご 緑：大根、きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごま、だれ</p>		<p>27 (火) 小652kcal 中723kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ </p> <p>黄：黒砂糖、油、じゃがいも、油、さとう、パン粉 赤：牛乳、ひた肉、大豆、チーズ、とり肉 緑：にんじん、長ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、パセリ</p>		<p>28 (水) 小654kcal 中766kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ</p> <p>黄：ごはん、油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、ひた肉、わかめ、かつお節 緑：にんじん、たまねぎ、だれ、長ねぎ、もやし</p>		<p>29 (木) 小708kcal 中864kcal</p> <p>★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ラ・フランスゼリー</p> <p>黄：うどん、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、さつまいも 緑：おろし、たまねぎ、にんじん、ラ・フランス</p>		<p>30 (金) 小590kcal 中695kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・南瓜団子） ★豚肉と野菜の炒め物 </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま 赤：牛乳、みそ、ひた肉、しじめ 緑：たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし</p>	
<p>5 (月) 小553kcal 中676kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・小松菜） ★キャベツのひまわり油炒め ★豆腐入り鶏つくねのあんかけ </p> <p>黄：ごはん、ひまわり油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、みそ、ひた肉、とうす、とり肉 緑：たまねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、枝豆</p>		<p>6 (火) 小734kcal 中860kcal</p> <p>★チキンカレー ★牛乳 ★もやしとコーンのサラダ</p> <p>黄：ごはん、油、じゃがいも 赤：牛乳、とり肉、チーズ 緑：にんじん、たまねぎ、もやし、コーン</p>		<p>7 (水) 小639kcal 中799kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★おでん ★いわしの梅煮 山形県鶴岡市の柿です! ★柿 </p> <p>黄：ごはん、油、ごま 赤：牛乳、かんたん、すりみ、たまご、ミートボール、いわし 緑：だんご、にんじん、こんにゃく、うめ、柿</p>		<p>8 (木) 小670kcal 中838kcal</p> <p>★クリームスープティ ★オレンジジュース ★青のりポテト</p> <p>黄：スープ、油、じゃがいも、小麦粉 赤：牛乳、とり肉、青のり 緑：たまねぎ、にんじん、しじめ、パセリ、オレンジ</p>		<p>9 (金) 小615kcal 中707kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（キャベツ・わかめ） ★大根のそぼろ煮 ★焼きさんま </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、みそ、わかめ、ひた肉、さんま 緑：キャベツ、大根、にんじん、ごま、グリーンピース</p>		<p>12 (月) 小606kcal 中697kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁（豆腐・しじめ） ★豚肉のオイスターソース炒め ★さばのみそ煮 </p> <p>黄：ごはん、油、ごま油、さとう、でんぷん 赤：特、とうす、ひた肉、さば、みそ 緑：しじめ、長ねぎ、だれ、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p>		<p>13 (火) 小585kcal 中699kcal</p> <p>★もち粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのソテー ★オムレツのケチャップソースかけ</p> <p>黄：もち粉、油、さとう 赤：牛乳、ひた肉、たまご 緑：にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ、キャベツ</p>		<p>14 (水) 小668kcal 中782kcal</p> <p>★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ</p> <p>黄：ごはん、さとう、油、ごま油、でんぷん、ごま 赤：牛乳、ひた肉、とうす、みそ 緑：にんじん、たまねぎ、長ねぎ、だれ、しじめ、白菜、きゅうり</p>		<p>15 (木) 小591kcal 中675kcal</p> <p>★ぎつねうどん ★牛乳 ★野菜コロッケ </p> <p>黄：うどん、油、じゃがいも、パン粉 赤：牛乳、とり肉、はんぺん、油揚げ 緑：にんじん、おろし、ごま、長ねぎ、たまねぎ、コーン、グリーンピース</p>		<p>16 (金) 小577kcal 中706kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・なめこ） ★大根の中華風煮 ★えびさようざ </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま油、でんぷん、小麦粉 赤：牛乳、みそ、ひた肉、えび、すりみ 緑：白菜、なめこ、大根、にんじん、だれ、長ねぎ</p>		<p>19 (月) 小609kcal 中729kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★ごぼうサラダ ★ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>黄：ごはん、ワタメ、マヨネーズ、ごま油 赤：牛乳、ちくね、ひた肉、とり肉 緑：コーン、たまねぎ、チンゲン菜、ごま、キャベツ、にんじん、だいこん</p>		<p>20 (火) 小624kcal 中742kcal</p> <p>★赤飯 ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・舞茸） ★切り干し大根の炒め煮 ★焼き鮭 </p> <p>黄：もち米、油、さとう 赤：牛乳、味噌、ひた肉、さば、たまご、ひきき 緑：たまねぎ、おろし、大根、にんじん</p>		<p>21 (水) 小653kcal 中765kcal</p> <p>★ピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄：ごはん、さとう、油、ごま油 赤：牛乳、ひた肉、たまご、わかめ 緑：にんじん、もやし、小松菜、たまねぎ、コーン</p>		<p>22 (木) 小625kcal 中741kcal</p> <p>★とんこつラーメン ★牛乳 ★野菜と梅の混ぜごはん</p> <p>黄：ラーメン、油、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、はんぺん 緑：白菜、たまねぎ、長ねぎ、人参、青菜、小松菜、コーン、梅、南瓜、法草</p>		<p>23 (金) 勤労感謝の日</p> <p>5日から新米（今年収穫されたお米）です。名寄産のおいしいお米に感謝して食べましょう！ </p> <p>11月平均栄養価 たん白質@24.1g @28.0g 脂 肪@18.5g @20.7g ナトリウム@30g @ 3.6g <small>(塩分相当量)</small></p>		<p>26 (月) 小567kcal 中693kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（大根・油揚げ） ★中華風サラダ ★あじのさんか焼き</p> <p>黄：ごはん、ごま油、春雨、さとう 赤：牛乳、油揚げ、みそ、パン、たまご 緑：大根、きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごま、だれ</p>		<p>27 (火) 小652kcal 中723kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ </p> <p>黄：黒砂糖、油、じゃがいも、油、さとう、パン粉 赤：牛乳、ひた肉、大豆、チーズ、とり肉 緑：にんじん、長ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、パセリ</p>		<p>28 (水) 小654kcal 中766kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ</p> <p>黄：ごはん、油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、ひた肉、わかめ、かつお節 緑：にんじん、たまねぎ、だれ、長ねぎ、もやし</p>		<p>29 (木) 小708kcal 中864kcal</p> <p>★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ラ・フランスゼリー</p> <p>黄：うどん、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、さつまいも 緑：おろし、たまねぎ、にんじん、ラ・フランス</p>		<p>30 (金) 小590kcal 中695kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・南瓜団子） ★豚肉と野菜の炒め物 </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま 赤：牛乳、みそ、ひた肉、しじめ 緑：たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし</p>									
<p>12 (月) 小606kcal 中697kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁（豆腐・しじめ） ★豚肉のオイスターソース炒め ★さばのみそ煮 </p> <p>黄：ごはん、油、ごま油、さとう、でんぷん 赤：特、とうす、ひた肉、さば、みそ 緑：しじめ、長ねぎ、だれ、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p>		<p>13 (火) 小585kcal 中699kcal</p> <p>★もち粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのソテー ★オムレツのケチャップソースかけ</p> <p>黄：もち粉、油、さとう 赤：牛乳、ひた肉、たまご 緑：にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ、キャベツ</p>		<p>14 (水) 小668kcal 中782kcal</p> <p>★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ</p> <p>黄：ごはん、さとう、油、ごま油、でんぷん、ごま 赤：牛乳、ひた肉、とうす、みそ 緑：にんじん、たまねぎ、長ねぎ、だれ、しじめ、白菜、きゅうり</p>		<p>15 (木) 小591kcal 中675kcal</p> <p>★ぎつねうどん ★牛乳 ★野菜コロッケ </p> <p>黄：うどん、油、じゃがいも、パン粉 赤：牛乳、とり肉、はんぺん、油揚げ 緑：にんじん、おろし、ごま、長ねぎ、たまねぎ、コーン、グリーンピース</p>		<p>16 (金) 小577kcal 中706kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（白菜・なめこ） ★大根の中華風煮 ★えびさようざ </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま油、でんぷん、小麦粉 赤：牛乳、みそ、ひた肉、えび、すりみ 緑：白菜、なめこ、大根、にんじん、だれ、長ねぎ</p>		<p>19 (月) 小609kcal 中729kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★ごぼうサラダ ★ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>黄：ごはん、ワタメ、マヨネーズ、ごま油 赤：牛乳、ちくね、ひた肉、とり肉 緑：コーン、たまねぎ、チンゲン菜、ごま、キャベツ、にんじん、だいこん</p>		<p>20 (火) 小624kcal 中742kcal</p> <p>★赤飯 ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・舞茸） ★切り干し大根の炒め煮 ★焼き鮭 </p> <p>黄：もち米、油、さとう 赤：牛乳、味噌、ひた肉、さば、たまご、ひきき 緑：たまねぎ、おろし、大根、にんじん</p>		<p>21 (水) 小653kcal 中765kcal</p> <p>★ピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄：ごはん、さとう、油、ごま油 赤：牛乳、ひた肉、たまご、わかめ 緑：にんじん、もやし、小松菜、たまねぎ、コーン</p>		<p>22 (木) 小625kcal 中741kcal</p> <p>★とんこつラーメン ★牛乳 ★野菜と梅の混ぜごはん</p> <p>黄：ラーメン、油、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、はんぺん 緑：白菜、たまねぎ、長ねぎ、人参、青菜、小松菜、コーン、梅、南瓜、法草</p>		<p>23 (金) 勤労感謝の日</p> <p>5日から新米（今年収穫されたお米）です。名寄産のおいしいお米に感謝して食べましょう！ </p> <p>11月平均栄養価 たん白質@24.1g @28.0g 脂 肪@18.5g @20.7g ナトリウム@30g @ 3.6g <small>(塩分相当量)</small></p>		<p>26 (月) 小567kcal 中693kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（大根・油揚げ） ★中華風サラダ ★あじのさんか焼き</p> <p>黄：ごはん、ごま油、春雨、さとう 赤：牛乳、油揚げ、みそ、パン、たまご 緑：大根、きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごま、だれ</p>		<p>27 (火) 小652kcal 中723kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ </p> <p>黄：黒砂糖、油、じゃがいも、油、さとう、パン粉 赤：牛乳、ひた肉、大豆、チーズ、とり肉 緑：にんじん、長ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、パセリ</p>		<p>28 (水) 小654kcal 中766kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ</p> <p>黄：ごはん、油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、ひた肉、わかめ、かつお節 緑：にんじん、たまねぎ、だれ、長ねぎ、もやし</p>		<p>29 (木) 小708kcal 中864kcal</p> <p>★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ラ・フランスゼリー</p> <p>黄：うどん、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、さつまいも 緑：おろし、たまねぎ、にんじん、ラ・フランス</p>		<p>30 (金) 小590kcal 中695kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・南瓜団子） ★豚肉と野菜の炒め物 </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま 赤：牛乳、みそ、ひた肉、しじめ 緑：たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし</p>																			
<p>19 (月) 小609kcal 中729kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★ごぼうサラダ ★ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>黄：ごはん、ワタメ、マヨネーズ、ごま油 赤：牛乳、ちくね、ひた肉、とり肉 緑：コーン、たまねぎ、チンゲン菜、ごま、キャベツ、にんじん、だいこん</p>		<p>20 (火) 小624kcal 中742kcal</p> <p>★赤飯 ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・舞茸） ★切り干し大根の炒め煮 ★焼き鮭 </p> <p>黄：もち米、油、さとう 赤：牛乳、味噌、ひた肉、さば、たまご、ひきき 緑：たまねぎ、おろし、大根、にんじん</p>		<p>21 (水) 小653kcal 中765kcal</p> <p>★ピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄：ごはん、さとう、油、ごま油 赤：牛乳、ひた肉、たまご、わかめ 緑：にんじん、もやし、小松菜、たまねぎ、コーン</p>		<p>22 (木) 小625kcal 中741kcal</p> <p>★とんこつラーメン ★牛乳 ★野菜と梅の混ぜごはん</p> <p>黄：ラーメン、油、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、はんぺん 緑：白菜、たまねぎ、長ねぎ、人参、青菜、小松菜、コーン、梅、南瓜、法草</p>		<p>23 (金) 勤労感謝の日</p> <p>5日から新米（今年収穫されたお米）です。名寄産のおいしいお米に感謝して食べましょう！ </p> <p>11月平均栄養価 たん白質@24.1g @28.0g 脂 肪@18.5g @20.7g ナトリウム@30g @ 3.6g <small>(塩分相当量)</small></p>		<p>26 (月) 小567kcal 中693kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（大根・油揚げ） ★中華風サラダ ★あじのさんか焼き</p> <p>黄：ごはん、ごま油、春雨、さとう 赤：牛乳、油揚げ、みそ、パン、たまご 緑：大根、きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごま、だれ</p>		<p>27 (火) 小652kcal 中723kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ </p> <p>黄：黒砂糖、油、じゃがいも、油、さとう、パン粉 赤：牛乳、ひた肉、大豆、チーズ、とり肉 緑：にんじん、長ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、パセリ</p>		<p>28 (水) 小654kcal 中766kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ</p> <p>黄：ごはん、油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、ひた肉、わかめ、かつお節 緑：にんじん、たまねぎ、だれ、長ねぎ、もやし</p>		<p>29 (木) 小708kcal 中864kcal</p> <p>★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ラ・フランスゼリー</p> <p>黄：うどん、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、さつまいも 緑：おろし、たまねぎ、にんじん、ラ・フランス</p>		<p>30 (金) 小590kcal 中695kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・南瓜団子） ★豚肉と野菜の炒め物 </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま 赤：牛乳、みそ、ひた肉、しじめ 緑：たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし</p>																													
<p>26 (月) 小567kcal 中693kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（大根・油揚げ） ★中華風サラダ ★あじのさんか焼き</p> <p>黄：ごはん、ごま油、春雨、さとう 赤：牛乳、油揚げ、みそ、パン、たまご 緑：大根、きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごま、だれ</p>		<p>27 (火) 小652kcal 中723kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ </p> <p>黄：黒砂糖、油、じゃがいも、油、さとう、パン粉 赤：牛乳、ひた肉、大豆、チーズ、とり肉 緑：にんじん、長ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、パセリ</p>		<p>28 (水) 小654kcal 中766kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ</p> <p>黄：ごはん、油、さとう、でんぷん 赤：牛乳、ひた肉、わかめ、かつお節 緑：にんじん、たまねぎ、だれ、長ねぎ、もやし</p>		<p>29 (木) 小708kcal 中864kcal</p> <p>★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ラ・フランスゼリー</p> <p>黄：うどん、ごはん 赤：牛乳、ひた肉、さつまいも 緑：おろし、たまねぎ、にんじん、ラ・フランス</p>		<p>30 (金) 小590kcal 中695kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁（玉ねぎ・南瓜団子） ★豚肉と野菜の炒め物 </p> <p>黄：ごはん、油、さとう、ごま 赤：牛乳、みそ、ひた肉、しじめ 緑：たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし</p>																																							

※ 都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※ 給食費は忘れずに期日までに納めましょう。