

日 曜	献立名			ちゆや肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	I材 - kcal	たんぱく しつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1 金	ごはん	MILK	あつあげのみそいため あげぎょうざ(2こ) のりずあえ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ツナ のり	にんじん たまねぎ キャベツ ショウガ もやし ほうれんそう	米 あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	652	28.1
5 火	むぎごはん	MILK	ハヤシンチュウ チーズ入りサラダ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ セロリー ニンニク マッシュルーム トマト レタス キャベツ コーン りんご	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	638	23.7
6 水	こどもパン	コーヒ MILK	ソースやきそば ポイルウィンナー(2本) ブロッコリーツナサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー あおのり ツナ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー コーン	パン やきそばめん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	624	23.2
7 木	ごはん	MILK	こんさいじる なっとう さけのみそマヨネーズやき おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう さけ カツオブシ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな はくさい	米 さつまいも あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	602	28.7
8 金	じごなうどん	MILK	きのこうどんじる みそポテト(2こ) かみかみあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なた みそ いか	にんじん まいだけ しめじ おろし ながねぎ ショウガ だいこん きゅうり	地粉うどん さとう じゃがいも てんぷらこ あぶら ごまあぶら ごま	620	23.2
11 月	ごはん	MILK	そぼろどんのぐ おさかなめんのスープ やさしいコロッケ パックソース	牛乳 ぶたにく とりにく みそ たまご おさかなめん	にんじん みずな もやし ショウガ ほうれんそう たまねぎ コーン いんげん	米 さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	641	24.5
12 火	かてめし(すめし)	MILK	さばのさいきょうやき こまつなとれんこんのサラダ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さば みそ ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな れんこん みかん	米 さとう あぶら ごまドレッシング	665	26.4
13 水	長若小リクエストメニュー スクールメロンパン	MILK	とうにゅうクラムチャウダー スタミナサラダ とうにゅうプリン	牛乳 ベーコン あさり ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ レタス キャベツ きゅうり ニンニク	パン じゃがいも オリーブあぶら こめこ あぶら ごまあぶら さとう	670	22.1
15 金	ごはん	MILK	だいこんのみそしる あじつきチキンカツ ごもくきんぴら	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう ピーマン	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	632	28.7
18 月	むぎごはん	MILK	あきやさいカレー コールスローサラダ こざかな	牛乳 とりにく ハム かたくちいわし	にんじん たまねぎ ココナツヨウ キャベツ コーン	米 おおむぎ さつまいも こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	648	25.3
19 火	しゃくしなごはん	MILK	さわらのかぼすソースがけ ごまあえ おこめでメープルマフィン	牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん しゃくしなづけ かぼすソース はくさい こまつな	米 あぶら さとう ごま ごまあぶら てんぷん こめこ	646	25.2
20 水	きなこあげパン	MILK	はるさめスープ にくだんご(3こ) あおのりポテト	牛乳 とりにく きなこ あおのり	にんじん キャベツ チンゲンサイ ながねぎ ショウガ コーン トマト	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら パンこ じゃがいも マーガリン	623	26.5
21 木	わかめごはん	MILK	おでん いかフライ からし和え	牛乳 あつあげ にくだんご ちくわ うすらのたまご こんぶ いか わかめ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな もやし	米 さとう こむぎこ パンこ あぶら	609	25.0
22 金	ちゅうかめん	MILK	みそラーメンじる さいのくにくにまんじゅう かぼちゃこんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ じゃこ わかめ カツオブシ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ ココナツヨウ だいこん こんにゃく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ わふうドレッシング	612	25.4
25 月	ごはん	MILK	はくさいたまごスープ ポークチャップ マカロニツナサラダ	牛乳 たまご とりにく ぶたにく ツナ	にんじん はくさい パセリ たまねぎ ピーマン トマト ココナツヨウ キャベツ コーン	米 さとう あぶら マカロニ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	619	27.7
26 火	三田川小学校リクエストメニュー ごはん ふりかけ(のり)	MILK	なめことうふのみそ汁 とりにくのからあげ はるさめサラダ みかんゼリー	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ハム のり	にんじん なめこ ながねぎ ココナツヨウ キャベツ みかん	米 かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	640	26.1
27 水	しゃくパン いちごジャム	MILK	おつきりこみうどん かぼちゃサンドフライ おほかマヨネーズ和え	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ カツオブシ	にんじん はくさい ながねぎ おろし かわちや ブロッコリー キャベツ いちご	パン うどん こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	613	23.5
28 木	ごはん	MILK	とうふのちゅうかに しゃんはいパオズ(2こ) ナムルサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ おろし ココナツヨウ もやし ほうれんそう	米 あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ パンこ ごま	617	27.1
29 金	カレーピラフ	MILK	チーズ入りハンバーグ ブロッコリーポテトサラダ りんご	牛乳 ウィンナー とりにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ いんげん トマト ブロッコリー コーン パプリカ りんご	米 あぶら パンこ さとう じゃがいも イタリアンドレッシング	617	23.9

今月から各学校のリクエスト給食を取り入れていきます。11月は長若小学校(13日水曜日)と三田川学校(26日火曜日)です お楽しみに!

