11月のこんだて

よい しせいで たべよう

名張市立長瀬小学校

	しゅしょく	こんだて	ちやにくになる しょくひん	ねつやちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー（キロカロリー）
1 水	げんりょう パン ぎゅうにゅう	みそラーメン ちゅうかふうサラダ チーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・たまご チーズ	パン めん あぶら	ヤングコーン・にんじん・メンマ きくらげ・ねぎ・キャベツ・もやし きゅうり・あかピーマン	660
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	えびピラフ ミルクスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・ベーコン えび・とりにく うずらたまご	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん キャベツ・あかピーマン・パセリ ピーマン・ホールコーン	624
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ つけあわせ ひじきのいりに	ぎゅうにゅう・メルルーサ たまご・ぶたにく・ひじき さつまあげ	ごはん あぶら こんにゃく	キャベツ・にんじん・さやいんげん	697
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	カレーライス フルーツあんにんどうふ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく あんにんどうふ	ごはん じゃがいも あぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ホールトマト・グリーンピース みかん・パインアップル・バナナ・もも	731
8 水	コッペパン ぎゅうにゅう	おこのみやき ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく さくらえび・たまご・えび ほたて・たまご	ながいも はるさめ パン	キャベツ・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほうれんそう	722
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたのかくに やさいのたきあわせ すましじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・やきふ	ごはん じゃがいも	ねぎ・しょうが・だいこん・ごぼう にんじん・さやいんげん・ほうれんそう えのきたけ	712
10 金	スライスパン ぎゅうにゅう	ポテトサラダサンド にんじんポタージュ	ぎゅうにゅう・たまご ロースハム とりにく	パン さつまいも じゃがいも	キャベツ・にんじん・パセリ たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	710
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどん あえもの みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・わかめ きぬあげ・かまぼこ	ごはん すりごま	ごぼう・にんじん・しいたけ・たまねぎ ねぎ・ほうれんそう・しめじ はくさい	668
14 火	バリっ子給食 ごはん ぎゅうにゅう	さばのてりやき さんしょくあえ **だいこんに**	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく・ちくわ あつあげ	ごはん あぶら	しょうが・キャベツ・こまつな・もやし さやいんげん・にんじん **だいこん**	707
15 水	コッペパン ぎゅうにゅう	アメリカンドッグ せんキャベツ やさいスープ	ぎゅうにゅう・とりにく フランクフルト あさり	パン あぶら	キャベツ・にんじん・たまねぎ ホールコーン・セロリ	716
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのにしきあげ ゆかりあえ のっぺに	いか・たまご・とりにく あつあげ さつまあげ	ごはん こんにゃく さといも	キャベツ・はくさい・だいこん にんじん・さやいんげん	671
17 金	こくとうパン ぎゅうにゅう	クリームに ごまサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく あさり・いか	パン じゃがいも ごま	にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・ごぼう・キャベツ ホールコーン	704
18 土	バリっ子給食 ごはん ぎゅうにゅう	**すきやきふうに** ピーナッツあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎゅうにく・やきどうふ ちくわ・らっかせい	ごはん こんにゃく あぶら	**はくさい**・にんじん・キャベツ ほうれんそう・もやし・にんじん ねぎ・えのきたけ	662
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	さといものそぼろに にぼしのピーナッツからめ のざわなづけ	ぎゅうにゅう・とりミンチ さつまあげ・にぼし たまご・ピーナッツ	ごはん さといも だいず	にんじん・グリーンピース のざわな	700
22 水	げんりょう パン ぎゅうにゅう	カレーうどん ごまずあえ みかん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく かまぼこ・あぶらあげ いか・たまご	パン ごま うどん	たまねぎ・ねぎ・こまつな だいこん・もやし・みかん にんじん	709
24 金	スライスパン ぎゅうにゅう	とりのあまずソース さつまいもこふき ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・とうふ	パン さつまいも ごまあぶら	しょうが・ねぎ・たまねぎ きくらげ・にんじん	735
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	ふかがわめし だいこんサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう・あさり あぶらあげ・ツナ・わかめ とうふ・たまご	ごはん あぶら	しめじ・しいたけ・にんじん・だいこん さやいんげん・キャベツ・こまつな	638
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのケチャップがらめ そくせきづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう・あじ とりにく・ちくわ	ごはん あぶら こんにゃく	しょうが・にんにく・キャベツ・ごぼう たけのこ・しいたけ・にんじん・れんこん さやいんげん	668
29 水	コッペパン ぎゅうにゅう	カレーあじはっぽうさい ちゅうかあえ デザート	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・ほたて・とりにく うずらたまご	パン あぶら ごまあぶら	たまねぎ・はくさい・たけのこ・きくらげ にんじん・きぬさや・もやし ほうれんそう・ホールコーン	685
30 木	ごはん ぎゅうにゅう	さいら だいこんのもみづけ いりどり	ぎゅうにゅう・さいら とりにく・ちくわ	ごはん こんにゃく さといも	だいこん・キャベツ・たけのこ・にんじん ごぼう・さやいんげん・だいこんな	639

★食材料の都合により多少内容が変更する場合があります★