日／曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの
18／水	げんりょうごはん	牛乳	牛乳		せいはくまい
	たまごとじうどん		ぶたにく　たまご	にんじん　えのきだけ ながねぎ	うどん　さとう でんぷん
	とりてん		とりにく		さとう　こむぎこ だいずあぶら
	なし			なし	
	エネルギー(660kcal)たんぱく質(31.2g)脂質(21.9g)食塩相当量(2.2g)				
19／木	せわりパン	牛乳	たまご　スキムミルク 牛乳		こむぎこ　さとう　バター
	ミネストローネ		ウインナー	にんじん　たまねぎ トマト　パセリ にんにく　トマトジュース	マカロニ　じゃがいも こめあぶら
	カールレイモンさんからの無償提供		ぶたにく	レモン　パセリ トマトケチャップ(個包装)	ぶたあぶら　さとう
	カールレイモン　ウインナーソーセージ(レモン＆パセリ)				
	ゆでやさい			きゃべつ　にんじん	
	エネルギー(553kcal)たんぱく質(22.5g)脂質(24.8g)食塩相当量(2.8g)				
20／金	和食の日 ごはん	牛乳	牛乳		せいはくまい
	ごじる		だいず　あぶらあげ しろみそ	だいこん　にんじん ながねぎ	じゃがいも
	ししゃもフライ		カラフトシシャモ(魚卵)		パンこ　こむぎこ だいずあぶら
	はくさいとこまつなのおかかあえ		かつおぶし	はくさい　こまつな	
	エネルギー(568kcal)たんぱく質(23.0g)脂質(19.3g)食塩相当量(1.8g)				
24／火	コッペパン	牛乳	たまご　スキムミルク 牛乳		こむぎこ　さとう　バター
	コーンポタージュ		牛乳　スキムミルク クリーム	とうもろこし　たまねぎ	こむぎこ　バター こめあぶら
	とりのからあげ		とりにく	しょうが　にんにく	でんぷん　だいずあぶら
	やさいとツナのマリネ		きはだまぐろ	きゃべつ　にんじん りんごかじゅう	こめあぶら　オリーブオイル さとう
	エネルギー(700kcal)たんぱく質(31.1g)脂質(31.6g)食塩相当量(2.8g)				
25／水	ごはん	牛乳	牛乳		せいはくまい
	わかめスープ		とりにく　わかめ とうふ	にんじん　えのきだけ ながねぎ	
	あげごぼうとだいずのあまからに		だいず	ごぼう	でんぷん　だいずあぶら さとう　しろごま
	なし			なし	
	エネルギー(552kcal)たんぱく質(23.2g)脂質(17.1g)食塩相当量(2.0g)				
26／木	こがたコッペパン	牛乳	たまご　スキムミルク 牛乳		こむぎこ　さとう　バター
	スパゲッティミートソース		ぶたにく　とりにく だいず	にんじん　たまねぎ トマト　トマトジュース プルーン	スパゲッティ　こめあぶら
	だいこんのちゅうかドレッシングサラダ		ハム	だいこん　にんじん	さとう　ごまあぶら しろごま
	ぶどうゼリー			ぶどうかじゅう	みずあめ　さとう
	エネルギー(560kcal)たんぱく質(24.2g)脂質(15.8g)食塩相当量(2.1g)				

日／曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの
27／金	ごはん	牛乳	牛乳		せいはくまい
	はちはいじる		とうふ	しいたけ　しょうが	でんぷん
	マーボーじゃがいも		とりにく　あかみそ	にら　ながねぎ しょうが　にんにく	じゃがいも　だいずあぶら こめあぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら
	きゃべつのなんばんづけ			きゃべつ　にんじん	さとう　ごまあぶら ラーゆ
	エネルギー(582kcal)たんぱく質(25.1g)脂質(18.8g)食塩相当量(2.4g)				
30／月	ふりかえきゅうぎょうび				

11月8日は、いい歯の日！！



かむことの効果　よいこと、いっぱいだね！！

- 消化を助ける
- 太りにくくなる
- 歯並びをよくする
- 頭のはたらきをよくする



11月23日は、勤労感謝の日！！



ちょうりいんさんへ
いつも　おいしい
きゅうしょくを
つくってくれて
ありがとう♡

じどうのみなさんへ
きゅうしょくを　しっかりたべて
じょうぶな からだで
がっこうせいかつをすごしてね！
いつも　おうえんしてます！
ちょうりいんさんより

※　学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRA	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
月平均栄養価	599	24.9	21.0	367	3.1	2.3	207	0.33	0.48	27	6.0