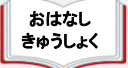
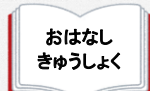
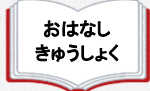




日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる		ちようみりよう など	えいようか
1 (火)	マーボーライス	ぶたにく とうふ だいすミート みそ		こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん には	もやし ながねぎ しょうが にんにく しいたけ	がらスープ さけ オイスターソース しお しょうゆ トウバンジャン	17材 - 594 kcal
	はるさめサラダ			さとう はるさめ	ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり コーン	す しょうゆ	たんぱく質 23.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.1 g
									食塩相当量 2.0 g
<b>1年生と3年生は給食なし</b>									
2 (水)	ごはん			こめ					17材 - 622 kcal
	みそおでん	うすらたまご さつまあげ あつあげ みそ	こんぶ	さんおんとう				だいこん しょうが こんにゃく みりん だしパック しょうゆ	たんぱく質 24.7 g
	のざわなちりめん		ちりめんじゃこ		ごま	のざわな		しお	脂質 20.9 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん いんげん	ごぼう	つきこん しょうゆ みりん ラー油 しお	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 (金)	ごはん			こめ					17材 - 602 kcal
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	さとう				しお	たんぱく質 20.4 g
	わかめのみそしる	みそ	わかめ	じゃがいも			ながねぎ	にほしこ	脂質 18.0 g
	ぶたにくとれんこんのあますいため	ぶたにく		かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	にんじん きぬさや	れんこん しめじ	しょうゆ さけ す しお こしょう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
なし						なし			
7 (月)	おちばいちばでみつけた ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ		こめ さんおんとう	くり こめあぶら	にんじん	えだまめ しめじ	しょうゆ さけ しお だしパック	17材 - 608 kcal
	うどんじる	ぶたにく かまぼこ		うどん		こまつな にんじん	ながねぎ	しょうゆ しお みりん だしパック いらみとうがらし	たんぱく質 25.1 g
	こイワシのフライ		かたくちいわし (ぎょうらん) のり	こむぎこ パンこ こめこ	こめあぶら			しお こしょう	脂質 20.2 g
	きくいりおひたし					ほうれんそう	かきのもと キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (火)	かみかみどん	ぶたにく みそ		こめ かたくりこ さんおんとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	にんじん ビーマン	ごぼう れんこん エリンギ メンマ	つきこん しょうゆ いらみとうがらし	17材 - 619 kcal
	二郎たまスープ	たまご とうふ		かたくりこ		二郎	えのきだけ ながねぎ	がらスープ しょうゆ しお	たんぱく質 25.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 19.5 g
	レモンゼリー			さとう			レモン		食塩相当量 2.2 g
9 (水)	ごはん			こめ					17材 - 625 kcal
	だいこんとさといものみそしる	みそ		さといも			だいこん ながねぎ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質 23.2 g
	とりにくとだいすのチリソースに	とりにく だいす		かたくりこ さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	ビーマン パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ ラー油 さけ	脂質 19.7 g
	わかめとツナのあえもの	ツナ	わかめ				もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
<b>世界の料理を味わおう!【カタル】</b>									
10 (木)	ホブス(ピタパン)			こむぎこ さとう				しお	17材 - 602 kcal
	レンズまめのスープ	レンズまめ		じゃがいも	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	こしょう しお がらスープ	たんぱく質 28.2 g
	シャルマふうチキン	とりにく	ヨーグルト	はちみつ かたくりこ	オリブオイル こめあぶら		にんにく レモン	しお こしょう さけ しょうゆ	脂質 27.4 g
	やさしいサラダ				こめあぶら	トマト	キャベツ きゅうり	こしょう す てんひしお	食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
チーズ		チーズ							
11 (金)	ごはん			こめ					17材 - 548 kcal
	なめこのみそしる	あつあげ みそ				こまつな	なめこ だいこん ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 28.0 g
	ひぐまもだいすき! サケのしおこうじやき	サケ						しおこうじ	脂質 14.3 g
	きりこんぶのにつけ	うちまめ こんぶ さつまあげ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	きりほしだいこん	しょうゆ みりん にほしこ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (月)	おいわいごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ひじき	さんおんとう	こめあぶら	にんじん	グリーンピース しいたけ	しょうゆ さけ けずゆぶし	17材 - 633 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん きぬさや	ごぼう えのきだけ	しょうゆ さけ しお	たんぱく質 25.4 g
	エビしゅうまい	エビ タラ		こむぎこ パンこ さとう			たまねぎ	しお	脂質 16.1 g
	おひたし					こまつな	キャベツ コーン	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	こうはくだいふく	あずき		さとう しょうしんこ				しお	



11月7日(月)~11月18日(火)の「真砂小読書週間」にちなんで、図書室にある本とのコラボした「おはなしきゅうしょく」を実施します。お楽しみに!

15 (火)	こめこめん			こめこ こむぎこ				しお	174kcal -	707 kcal	
	わふうあんかけじる	ぶたにく あぶらあげ	わかめ	かたくりこ		にんじん ほうれんそう	しいたけ ながねぎ	しょうゆ みりん さけ だしこんぶ だしパック しお いちりょうごうらし	たんぱく質	29.4 g	
	だいずとさつまいものあげに	だいず		かたくりこ みずあめ さつまいも	ごま こめあぶら			しょうゆ	脂質	18.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.9 g	
	だんめんをみてみよう！ スマイルみかん						みかん				
16 (水)	ごはん			こめ					174kcal -	618 kcal	
	もずくとたまごのみそしる	たまご とうふ みそ	もずく					えのきだけ ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	26.3 g
	こまったさんの てづくりハンバーグ	ぶたにく とりこ		こむぎこ さとう さんおんとう			たまねぎ	ケチャップ あかワイン ウスターソース	脂質	20.9 g	
	きなこあえ	きなこ		さんおんとう		にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
17 (木)	ごはん			こめ					174kcal -	600 kcal	
	いもにじる	ぎゅうにく		さといも さとう		にんじん	ながねぎ まいだけ	つきこん みりん しお けずりぶし	たんぱく質	25.6 g	
	サバみそに	サバ みそ		さんおんとう			しょうが	みりん さけ	脂質	17.9 g	
	こんぶあえ		しおこんぶ				キャベツ	きゅうり	たんぱく質	2.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.4 g	
18 (金)	チキンカレーライス	とりにく		こめ じゃがいも カレールー	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	174kcal -	655 kcal	
	くいしんぼうきょうだいの ビーンズサラダ	ロースハム だいず			ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり コーン	てんびしお しょうゆ	たんぱく質	21.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	23.2 g	
									食塩相当量	2.2 g	
<b>世界の料理を味わおう！【ドイツ】</b>											
22 (火)	こめこパン		だっしふんにゅう	こめこ こむぎこ さとう				しお	174kcal -	654 kcal	
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム					たんぱく質	25.3 g	
	カルトッフェル・スープ（スープ）	ベーコン いんげんまめ	なまクリーム	じゃがいも	バター	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	がらすープ しお こしょう	脂質	30.3 g	
	カレーブルスト	フランクフルト						ケチャップ カレーこ ウスターソース	食塩相当量	3.3 g	
	ザワークラウト			さとう			キャベツ	す こしょう しお つぶマスタード			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24 (木)	ごはん			こめ					174kcal -	628 kcal	
	いりどうふ	たまご とうふ ぶたにく		さんおんとう	こめあぶら	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	しょうゆ さけ しお だしパック つきこん	たんぱく質	27.9 g	
	てっかみそ	だいず みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	20.7 g	
	カリポリたくあん						キャベツ	きゅうり たくあん	食塩相当量	2.3 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
<b>世界の料理を味わおう！【コスタリカ】</b>											
25 (金)	アロス・コンボージョ（ピラフ）	とりにく		こめ さとう	こめあぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	カレーこ コンソメ ケチャップ しお ウスターソース	174kcal -	568 kcal	
	オジャ・デ・カルネ（スープ）	ぎゅうにく		じゃがいも さつまいも キャッサバいも	オリーブオイル	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン		たんぱく質	19.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	13.6 g	
	れいとうパイン			さとう			パイナップル		食塩相当量	1.7 g	
28 (月)	ごはん			こめ					174kcal -	621 kcal	
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも	こめあぶら	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	つきこん しょうゆ しお みりん だしパック	たんぱく質	26.5 g	
	とりにくのアーモンドがらめ	とりにく		かたくりこ さんおんとう	アーモンド こめあぶら			さけ しょうゆ	脂質	20.9 g	
	はくさいづけ		こんぶ			こまつな	はくさい	てんびしお しょうゆ	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
29 (火)	ごはん			こめ					174kcal -	573 kcal	
	チンゲンサイとちくわのみそしる	ちくわ みそ		じゃがいも		チンゲンサイ	えのきだけ	だしパック	たんぱく質	23.2 g	
	あつやきたまご	たまご		さとう こむぎこ	だいずあぶら			しょうゆ しお みりん	脂質	16.4 g	
	にんじんとごぼうとだいこんのもの	ぶたにく		さとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう だいこん グリーンピース	だしパック しょうゆ みりん さけ	食塩相当量	2.4 g	
ジョア（ブルーベリー）		ジョア（ブルーベリー）									
<b>世界の料理を味わおう！【スペイン】</b>											
30 (水)	パエリア	イカ ツナ あさり		こめ	こめあぶら	パプリカ	たまねぎ マッシュルーム	サフランパウダー しお しるワイン	174kcal -	586 kcal	
	ソパ・デ・アホ（スープ）	たまご ベーコン		こむぎこ	オリーブオイル	パセリ	にんにく	しお こしょう がらすープ	たんぱく質	23.6 g	
	ブロッコリーのナッツあえ			さとう	アーモンド オリーブオイル	ブロッコリー	キャベツ	しょうゆ	脂質	22.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.7 g	
一食あたりの平均	エネルギー たんぱく質	614 kcal 24.9 g	脂質 食塩相当量	19.9 g 2.3 g	カルシウム 鉄	327 mg 2.9 mg					

《FIFAワールドカップ》にちなんで、開催国のカタールや日本と予選で対戦する国の料理が登場します。お楽しみに！

