

月	火	水	木	金
<p>(いい にほん しよく)</p> <p>11月24日 和食の日</p>  <p>和食には、自然を大切に する心や知恵が詰まっています。 だしのうまみを味わいながら いただきますよ。</p>	<p>今月のいがスマイル給食</p> <p>11日 ひのな</p> <p>28日 伊賀牛 生しいたけ</p>  <p>です。お楽しみに!</p>	<p>13日は芭蕉献立です。芭蕉さんが開いた「月見の会」の献立の中から、アレンジして給食にとりいられています。秋の味覚がたっぷり詰まった給食をいただきます。</p> 	<p>ひょうのみかた</p> <p>こんだて</p> <p>ごはんのおわん きいろのおわん ピンクのおさら みずいろのおさら</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 9g エネルギー 636kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 636kcal</p> <p>あか おもに体をつくる食品 き おもにエネルギーになる食品 みどり おもに体の調子を整える食品</p>	<p>牛乳 大豆かりんとう</p> <p>麦ごはん 肉と野菜の炒め物</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 9g エネルギー 636kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 636kcal</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく き おぎごほん あぶら さとう みどり にんにく もやし キャベツ</p>
4	5	6	7	8
<p>文化の日 (振替休日)</p> 	<p>牛乳 20g減量コッペパン</p> <p>メープルジャム</p> <p>野菜たっぷりラーメン キャベツとツナの和え物</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 23.4g エネルギー 562kcal たんぱく質 2.7g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく き コッペパン ラード ごまあぶら みどり もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>牛乳 キャベツの信田和え</p> <p>大豆みそ</p> <p>麦ごはん 伊賀牛肉じゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 25.5g エネルギー 681kcal たんぱく質 1.9g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく き おぎごほん あぶら さとう みどり にんにく たまねぎ キャベツ</p>	<p>牛乳 カレーキャベツ</p> <p>ヤンニョムチキン (2こ)</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 23.6g エネルギー 675kcal たんぱく質 2.4g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく き おぎごほん てんぷん あぶら みどり しょうが にんにく キャベツ にんじん</p>	<p>牛乳 ごぼうサラダ</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>麦ごはん 卵スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 28.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 2.3g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ き おぎごほん ノンエッグマヨネーズ みどり ごぼう コーン キャベツ ねぎ</p>
11	12	13	14	15
<p>牛乳 ひのな漬け</p> <p>豆腐田楽</p> <p>白ごはん 沢煮椀</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 24.9g エネルギー 603kcal たんぱく質 2.3g</p> <p>あか きゅうにゅう みそ どうふ き しろごほん さとう みどり ひのな にんじん だいこん</p>	<p>牛乳 りんご</p> <p>ツナサラダ</p> <p>食パン ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 25.6g エネルギー 618kcal たんぱく質 3.4g</p> <p>あか きゅうにゅう まくろオイルづけ き しよくパン あぶら みどり キャベツ きゅうり たまねぎ</p>	<p>牛乳 ほうれん草ともやしのおかか和え</p> <p>小魚のごまがらめ</p> <p>栗ごはん しょうが入りのついで</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 21.5g エネルギー 552kcal たんぱく質 2.6g</p> <p>あか きゅうにゅう わかさぎ き おぎごほん てんぷん ごめ みどり ほうれん草 もやし にんじん</p>	<p>牛乳 さつまいもチップス</p> <p>麦ごはん 八宝菜</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 23.5g エネルギー 611kcal たんぱく質 1.6g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく き おぎごほん あぶら ぐすこ みどり しょうが にんにく にんじん</p>	<p>牛乳 白菜のゆかり和え</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>麦ごはん ひじき豆</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 27.8g エネルギー 616kcal たんぱく質 1.8g</p> <p>あか きゅうにゅう さわか き おぎごほん さとう あぶら みどり ほうさい きゅうり しそ</p>
18	19	20	21	22
<p>牛乳 赤魚の野菜あんかけ</p> <p>たくあん漬け</p> <p>白ごはん 根菜汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 23.5g エネルギー 579kcal たんぱく質 2.4g</p> <p>あか きゅうにゅう あかうお き しろごほん こむぎこ みどり しょうが にんにく たまねぎ</p>	<p>牛乳 カレーグラタン</p> <p>黒糖パン 野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 26.3g エネルギー 602kcal たんぱく質 3.2g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく き こくどうパン じゃがいも みどり にんにく セロリ たまねぎ</p>	<p>牛乳 キャベツと小松菜の磯辺和え</p> <p>鶏肉のみそ焼き</p> <p>麦ごはん さつまいもとごぼうのきんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 25.3g エネルギー 638kcal たんぱく質 1.8g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく き おぎごほん さとう あぶら みどり キャベツ こまつな</p>	<p>牛乳 つば漬け</p> <p>春巻き</p> <p>麦ごはん 中華野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 22.8g エネルギー 627kcal たんぱく質 2.2g</p> <p>あか きゅうにゅう き おぎごほん ごまあぶら みどり ほししいたけ けのこ</p>	<p>牛乳 わかめときゅうりの酢の物</p> <p>鯖のごまみりん焼き</p> <p>麦ごはん さつまいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 27.4g エネルギー 658kcal たんぱく質 2.3g</p> <p>あか きゅうにゅう さわか き おぎごほん ごま さとう みどり きゅうり キャベツ にんじん</p>
25	26	27	28	29
<p>牛乳 ほうれん草と白菜のおかか和え</p> <p>ちくわのいそべ揚げ (2こ)</p> <p>白ごはん まいたけのすまし汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 22.3g エネルギー 566kcal たんぱく質 2.5g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ き しろごほん あぶら こむぎこ みどり ほうれん草 ほうさい</p>	<p>牛乳 さつぱりポテトサラダ</p> <p>みかん</p> <p>ミルクパン チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 27.8g エネルギー 655kcal たんぱく質 2.8g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく き ミルクパン あぶら じゃがいも みどり にんにく セロリ たまねぎ</p>	<p>牛乳 にんじんともやしのごま和え</p> <p>小魚ふりかけ</p> <p>麦ごはん 一口おでん</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 22.6g エネルギー 562kcal たんぱく質 2.2g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ き おぎごほん にんにく さといも みどり だいこん にんじん</p>	<p>牛乳 切干大根のごます和え</p> <p>伊賀牛ごぼうごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 22.4g エネルギー 574kcal たんぱく質 2.5g</p> <p>あか きゅうにゅう どうふ き おぎごほん さとう ごま みどり きりぼだいこん にんじん</p>	<p>牛乳 大根サラダ</p> <p>リンゴゼリー</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 23.2g エネルギー 641kcal たんぱく質 2.1g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく き おぎごほん ラード さとう みどり にんにく しょうが ねぎ</p>

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。