

月	火	水	木	金
<p>(いい にほん しよく)</p> <p><b>11月24日 和食の日</b></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 24.8g</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 24.8g エネルギー 1.2g</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 たんぱく質 24.8g エネルギー 1.2g</p> <p>みどり にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ いら</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 2.7g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく まぐろオイルづけ</p> <p>き コッペパン ラード ごまあぶら ちゅうかめん あぶら メープルジャム</p> <p>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 1.9g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく あぶらあげ だいず みそ</p> <p>き おぎごほん あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく たまねぎ キャベツ こまつな ほしいたけ</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 2.4g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく ぶたにく</p> <p>き おぎごほん てんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ</p> <p>みどり しょうが にんにく キャベツ にんじん ほしいたけ たまねぎ ねぎ</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 2.3g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ たまご</p> <p>き おぎごほん ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら てんぷん</p> <p>みどり ごぼう コーン キャベツ ねぎ</p>
11 いがスマイル給食	12	13 芭蕉献立	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 2.3g</p> <p>あか きゅうにゅう みそ どうふ ぶたにく</p> <p>き しろごほん さとう ごま</p> <p>みどり ひのな にんじん だいこん ごぼう ねぎ</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 3.4g</p> <p>あか きゅうにゅう まぐろオイルづけ チーズ ベーコン</p> <p>き しよくパン あぶら じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんじん りんご</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 2.6g</p> <p>あか きゅうにゅう わかさぎ かつおぶし あつあげ</p> <p>き おぎごほん てんぷん ごめ あぶら さとう ごま さといも こんにやく くり</p> <p>みどり ほうれんそう もやし にんじん だいこん しょうが</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 1.6g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく うずらたまご いか</p> <p>き おぎごほん あぶら ぐすこ さつまいも</p> <p>みどり しょうが にんにく にんじん ほしいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ</p>	<p>牛乳 白菜のゆかり和え</p> <p>鱈の西京焼き</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 1.8g</p> <p>あか きゅうにゅう さわか みそ ひじき あぶらあげ だいず</p> <p>き おぎごほん さとう あぶら こんにやく</p> <p>みどり はくさい きゅうり しそこ ごぼう にんじん</p>
18	19	20	21	22 和食の日献立
<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 2.4g</p> <p>あか きゅうにゅう あかうお あぶらあげ</p> <p>き しろごほん こむぎこ てんぷん あぶら さとう ぐすこ こんにやく</p> <p>みどり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ たくあん ごぼう だいこん 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 3.2g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく チーズ</p> <p>き こくどうパン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ</p> <p>みどり にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ</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 1.8g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく みそ のり さつまあげ</p> <p>き おぎごほん さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ごま</p> <p>みどり キャベツ こまつな ごぼう にんじん</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 2.2g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き おぎごほん ごまあぶら はるさめ てんぷん こむぎこ はるまきのかわ あぶら</p> <p>みどり ほしいたけ たけのこ つばづけ しょうが チンゲンさい にんじん もやし たまねぎ</p>	<p>牛乳 わかめときゅうりの酢の物</p> <p>鱈のごまみりん焼き</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 2.3g</p> <p>あか きゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ</p> <p>き おぎごほん ごま さとう さつまいも</p> <p>みどり きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ</p>
25	26	27	28 いがスマイル給食	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 2.5g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ あおりのり かつおぶし どうふ</p> <p>き しろごほん あぶら こむぎこ てんぷん</p> <p>みどり ほうれんそう はくさい にんじん まいたけ ねぎ</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 2.8g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく ベーコン だいず</p> <p>き ミルクパン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ</p> <p>みどり にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトみずき きゅうり みかん</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 2.2g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ うずらたまご ちりめんじゃこ あおりのり</p> <p>き おぎごほん こんにやく さといも さとう ごま</p> <p>みどり だいこん にんじん もやし</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 2.5g</p> <p>あか きゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ きゅうにく</p> <p>き おぎごほん さとう ごま あぶら</p> <p>みどり きりぼだいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう</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 2.1g</p> <p>あか きゅうにゅう ふたにく みそ どうふ かんてん</p> <p>き おぎごほん ラード さとう てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり にんじん リンゴジュース</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。