











# 11月 こんだてひょう

日	献立名	**	食材名			エネルギー		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える	たんぱく質	脂質	
1 金	【ふんかのひこんだて】 わかめごはん きつかけ やさしいごまきなこあえ さわいわん		文化の日には各界の功労者に菊の勲章が贈られることから、菊は文化の日の象徴とされています。菊花蒸しは、肉団子にコンをまぶして蒸した料理です。	たきごまわかめ ふたにく・とりにく こまやとうふ・きなこ あぶらあげ きゅうにゅう	ごま ごめ・むぎ・さとう あぶら・しらたき	しいたけ・たまねぎ ホールコーン・こまつな もやし・キャベツ・ねぎ にんじん・だいこん	537 23.8 18.6 2.1	Kcal g g g
5 火	ごはん あじのごまつたあげ あぶらあげいりおひたし ごじる		あじ あぶらあげ・だいず ふたにく・とうふ・みそ きゅうにゅう	ごま ごめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにゃく	キャベツ・こまつな・もやし にんじん・だいこん・ねぎ えのきたけ	590 27.2 21.3 1.8	Kcal g g g	
6 水	とうふのうまにどん わふうこまつなサラダ りんご		ふたにく・とうふ・ツナ きゅうにゅう	ごめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう	りんご にんじん・たまねぎ・たけのこ しいたけ・チンゲンサイ・こまつな キャベツ・きゅうり・ホールコーン	521 21.1 17.4 1.6	Kcal g g g	
7 木	きんぴらドック スパイシーポテト はくさいのクリームに オレンジ		こなチーズ・なまクリーム とりにく きゅうにゅう	バター コッペパン・こむぎこ ごまあぶら・あぶら・さとう マヨネーズ・じゃがいも	ごぼう・にんじん・たまねぎ はくさい・ホールコーン マッシュルーム オレンジ	594 21.0 29.2 2.3	Kcal g g g	
8 金	こぎつねごはん ししゃものごまつんぶら こまつなのおひたし いもだんごじる		ししゃも あぶらあげ・おかか とりにく きゅうにゅう	ごま ごめ・むぎ・さとう こむぎこ・あぶら じゃがいも	にんじん・こまつな もやし・だいこん えのきたけ・ねぎ	552 22.0 18.7 2.1	Kcal g g g	
11 月	【さけのひこんだて】 ごはん さけのごまつだれがけ やさしいおかかあえ だんごじる		鮭という漢字はつくりが、十ーから成り立っていることから、11月11日は鮭の日とされています！	さけ おかか・ふたにく・みそ あぶらあげ・とうふ きゅうにゅう	ごま・バター ごめ・むぎ・さとう じゃがいも	こまつな・もやし キャベツ・にんじん ホールコーン・ねぎ	567 26.1 20.0 1.6	Kcal g g g
12 火	まるパン チキンのバーベキューソースやき キャベツのソテー マンハッタンクラムチャウダー		とりにく・ベーコン ペーパーン・あさり ふたにく きゅうにゅう	バター まるパン・はちみつ あぶら・じゃがいも マカロニ・こむぎこ	にんじん・にんにく キャベツ・もやし たまねぎ・ホールトマト	507 26.3 22.0 2.8	Kcal g g g	
13 水	キムたくチャーハン あさりのカリッとサラダ たまごいりわかめスープ オレンジ		ふたにく・あさり ベーコン・とうふ わかめ・たまご きゅうにゅう	ごめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう	にんじん・ねぎ・ピーマン はくさいキムチ・たくあん キャベツ・きゅうり・こまつな たまねぎ・オレンジ	520 21.3 18.4 2.3	Kcal g g g	
14 木	ごはん かんこくふうにくじゃが わかさぎのあまからあげ キャベツのなんばんぶう		わかさぎ ふたにく きゅうにゅう	ごま ごめ・むぎ・ごまあぶら じゃがいも・さとう・あぶら	ねぎ・しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし	569 20.9 15.8 2.1	Kcal g g g	
15 金	ごはん ひじきふりかけ ツナいりたまごやき こまつなとコーンのわふうおかかしょうゆ なめこのみそしる		ひじき・だいず・おかか たまご・ツナ・とうふ みそ・わかめ きゅうにゅう	ごめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ しょうが・こまつな・もやし ホールコーン・ねぎ なめこ	547 24.6 18.0 2.1	Kcal g g g	
18 月	【こまつなきゅうしょくのひ】 てづくりこまつなフォカッチャ チキンパブリカ グリーンサラダ バナナ		小松菜給食の日、地元農家さんから無償でいただいた小松菜を味わう日です。今日は小松川地区の小中学校同じメニューで、小松菜を使ってフォカッチャを焼きます！	ビーツチーズ とりにく・だいず きゅうにゅう	きょうりきこ・こむぎこ さとう・オリブオイル じゃがいも・あぶら・こめこ	バナナ こまつな・にんじん・たまねぎ しめじ・ホールトマト・キャベツ きゅうり・ホールコーン	572 25.7 17.7 1.8	Kcal g g g
19 火	【わしよくのひこんだて】 ごはん さばのふんかほし ひだしまめのあえもの さつまいものすりごまみそしる		11月24日は数字のごろ合わせから、いかにほんしよく=和食の日とされています。今日はご飯を主食として、魚、和え物、汁物、果物がそろった和食をおいしくいただきます！	さば あおだいず・おかか あぶらあげ・とうふ・みそ きゅうにゅう	ごま ごめ・むぎ さつまいも	キャベツ・もやし・にんじん しいたけ・えのきたけ・ねぎ	566 24.1 23.6 2.2	Kcal g g g
20 水	マーボーどん かいそうサラダ りんご		ふたにく・こうやとうふ だいず・みそ・とうふ かいそうミックス きゅうにゅう	ごめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら	りんご たまねぎ・しいたけ・たけのこ ねぎ・グリーンピース・キャベツ もやし・きゅうり	534 21.8 17.3 1.9	Kcal g g g	
21 木	ごはん レバーとだいずのごまがらめ じゃこあえ かきたまじる		ちりめんじゃこ ふたレバー・だいず おかか・とうふ・たまご	ごま ごめ・むぎ あぶら・さとう	こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ	605 33.7 18.1 2.2	Kcal g g g	
22 金	あんかけうどん わかめとツナのちゅうかあえ だいがくいも		ふたにく・かまぼこ わかめ・ツナ きゅうにゅう	うどん・あぶら ごまあぶら・さつまいも さとう	しいたけ・にんじん たけのこ・たまねぎ・はくさい もやし・チンゲンサイ・キャベツ きゅうり・ホールコーン	506 19.1 18.9 1.7	Kcal g g g	
25 月	かくしゅうはっぴょうかりにだて ★3ねんせい★ ごはん まるちゃんのごうぶつ♡ハンバーグ こぶさいも リボンスープ きつかみかん		3年生は、「おどるボンポリリン」を合奏します。この曲といえはちびまるこちゃん！まるちゃんが大好きなハンバーグを、こころをこめて作ります。	ふたにく・ベーコン きゅうにゅう	ごめ・むぎ・あぶら・さとう バナナ・エッグケアマヨネーズ じゃがいも・リボンハスタ	たまねぎ・にんじん・はくさい ホールコーン・こまつな・みかん	645 23.5 22.9 1.8	Kcal g g g
26 火	★1ねんせい★ ココアのミッキーアートトースト ポークビーンズ ツナコーンサラダ		1年生は、「ミッキーマウスマーチ」を合奏します。毎年好評ココアのアートトースト、今年はミッキーが大行進です！	なまクリーム・こなチーズ だいず・ふたにく ウインナー・ツナ	バター しょくパン・さとう あぶら・じゃがいも・こめこ	たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり・ホールコーン	543 21.0 26.9 2.3	Kcal g g g
27 水	★2ねんせい★ ナポリタン ジュリエンスープ スイーツランドのアップルパイ		2年生の園作品「スイーツランドのおうさま、おひめさま」にあわせ、アップルパイを給食室で焼き上げます☆	ウインナー・ベーコン たまご きゅうにゅう	パイシート・バター スパゲッティ・あぶら オリーブオイル・さとう	にんじん・りんご ピーマン・ホールコーン だいこん・キャベツ	567 16.5 26.9 2.0	Kcal g g g
28 木	★4ねんせい★ すきやきどん しおこんぶいりそくせきづけ ゆめいろタピオカサイダーポンチ		4年生の園作品「ゆめいろラン♪」に合わせてゆめいろのフルーツポンチを作ります。タピオカとサイダーで、キラキラかがやくかも！	ふたにく・しおこんぶ きゅうにゅう	ごめ・むぎ・さとう つきこんにゃく・くるまふ ごまあぶら パルタピオカ	たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・えのきたけ きゅうり・キャベツ おとうろ(缶)・パン(缶) りんご(缶)	544 17.3 14.7 1.7	Kcal g g g
29 金	★5ねんせい★ ケジャリー (イギリスのピラフ) スコッチブross こうちャケーキ		5年生の合奏「スーパーカリフラシス ティックエクスピアリド・ジャス」は、映画メリーポビンスの劇中歌です。メリーポビンスはもともイギリス生まれ。今日はメリーポビンスも作ったイギリス料理を並べます。	たら とりにく・ベーコン・たまご きゅうにゅう	バター ごめ・むぎ・あぶら おしむぎ・こむぎ・さとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン ホールコーン・グリーンピース キャベツ・こまつな	559 19.2 17.1 1.3	Kcal g g g
30 土	★6ねんせい★ ユートピアカレーライス いのりのほしがたマカロニいりサラダ オレンジ		6年生の舞台発表は、「エルコスの新り」。エルコスがやってきたユートピア学園にちなみ、ユートピア(理想的)なカレーライスを作りまます！サラダには、ユートピア学園の願いがけうよう、星形マカロニをちりばめます☆☆	ジョア とりにく・ツナ	バター ごめ・むぎ・あぶら こむぎ・さとう こめマカロニ・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり ホールコーン オレンジ	574 20.6 13.6 1.5	Kcal g g g