



# 11月 予定こんだて表



日曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
1	金	きっかごはん	マスのもみじやき こまつなごまあえ とうふともずくのかきたまじる きっかみかん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 マス、きぬごしとうふ、もずく、たまご	こめ、むぎ、さんおんとう、ノンエッグ マヨネーズ、ねりごま、すりごま	きくのはな、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、しいたけ、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん	571 kcal 27.6 g 21.8 g 2.0 g
5	火	ごはん てっかみそ	わかぎのからあげ さつまいものごもくきんびら とうふすいとんじる	だいず、みそ、ぎゅうにゅう、わかぎ ぎ、ぶたにく、さつまあげ、とりにく、き ぬごしとうふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、み ずあめ、ごま、てんぷん、こんにやく、 さつまいも、こむぎこ	ごぼう、しょうが、にんにく、にんじん、 れんこん、さやいんげん、だいこん、は くさい、ねぎ	606 kcal 23.3 g 15.7 g 2.3 g
6	水	ツナトースト1/2 あんバタートースト1/2	ポトフ はくさいとこまつなのみそドレサダ オレンジ	ツナ、あずき、ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、ウィンナー、みそ	しょくパン、じゃがいも、ノンエッグマ ヨネーズ、バター、みずあめ、さとう、 あぶら、ごま	たまねぎ、パセリ、セロリー、キャベツ、 にんじん、だいこん、はくさい、こまつ な、もやし、オレンジ	563 kcal 22.3 g 26.4 g 2.6 g
7	木	ひじきごはん	ほぎのてんぷら こまつなごまあえ あんかけじる みかん	ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ホ キ、ぶたにく、なまあげ	こめ、むぎ、さんおんとう、こむぎこ、こ めこ、あぶら、すりごま、ごま、てんぷ ん	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、 だいこん、はくさい、みかん	584 kcal 25.7 g 18.7 g 2.4 g
8	金	さげときのこのクリームパスタ	ハムとこまつなのサラダ リングとしょうがのケーキ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、サケ、ぎゅう にゅう、ハム、だいず、たまご	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎ こ、さとう、くろざとう	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、まい たけ、こまつな、キャベツ、もやし、にん じん、きゅうり、しょうが、りんごかん	655 kcal 28.6 g 25.2 g 2.3 g
11	月	ピリからチャーハン	ししゃものごまあげ はるさめサダ だいこんのちゅうかスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、ししゃも、もめ んどうふ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、こむ ぎこ、ごま、はるさめ、さんおんとう	しょうが、にんじん、しいたけ、キムチ、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、たま ねぎ、だいこん、こまつな	563 kcal 23.6 g 20.1 g 2.6 g
12	火	ごはん のりじゃこふりかけ	とりにくのこうみやき こまつなやさしいたけ わかめとじゃがいものみそしる りんご	おかか、ちりめんじゃこ、きざみのり、 ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あ ぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、パン こ、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、キャ ベツ、にんじん、きくらげ、こまつな、だ いこん、たまねぎ、えのきたけ、りんご	583 kcal 26.2 g 20.1 g 2.3 g
13	水	チリビーンズチーズドッグ	グラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシング サダ バナナ	とりにく、しろいんげんまめ、チーズ、 ぎゅうにゅう、ベーコン、レンズまめ、 あさり、とうにゅう、なまクリーム、ツナ	はいがパン、あぶら、こむぎこ、じゃが いも、こめこ、バター、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、セロ リー、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅ うり、こまつな、レモン、バナナ	562 kcal 25.9 g 20.4 g 2.5 g
14	木	ごはん	さばのみそに こまつなとはくさいのごまおかかあえ わかめのかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、おかか、も めんどうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、じゃが いも、てんぷん	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、こ まつな、えのきたけ、たまねぎ、だいこ ん、みかん	588 kcal 26.5 g 19.1 g 2.3 g
15	金	★北海道郷土料理 そばろどん	いももち いしかりじる	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、サケ、 もめんどうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、ご ま、ごまあぶら、じゃがいも、てんぷ ん、こんにやく	にんにく、しょうが、たまねぎ、しいた け、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、 だいこん	606 kcal 24.9 g 19.3 g 2.6 g
16	土	★学習成果発表会 ハッシュドポークライス	こまつなサダ フルーツかんてんポンチ	ぶたにく、レンズまめ、こなチーズ、な まクリーム、ぎゅうにゅう、ツナ、こな かんてん	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、パ ター、こむぎこ、さとう、ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロ リー、マッシュルーム、ホールトマト、こ まつな、キャベツ、もやし、にんじん、 ホールコーン、みかんかん、パインか ん、おうとうかん	655 kcal 22.8 g 20.7 g 1.6 g
19	火	★小松菜一斉給食 ごはん	こまつなやさしいハンバーグ こまつなとツナのマヨしょうゆ しめじとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ツナ、 みそ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、バター、パンこ、て んぷん、さんおんとう、ノンエッグマ ヨネーズ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、 こまつな、もやし、ぶなしめじ	583 kcal 24.5 g 21.6 g 2.3 g
20	水	★鎌小ベーカリー さつまいもロールパン	とりにくのクリームスープ キャベツのフレンチサダ	たまご、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なま クリーム、とりにく	きょうりきこ、さとう、バター、さつまい も、バター、グラニューとう、じゃがい も、こめこ、あぶら	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、ホールコーン	557 kcal 25.0 g 18.0 g 1.5 g
21	木	とりときのこのピラフ	いかのチーズいりふわふわあげ アーモンド入りカレーポテトサダ キャベツとレンズまめのスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、イカ、こなチー ズ、たまご、ウィンナー、レンズまめ	バター、こめ、むぎ、こむぎこ、てんぷ ん、さんおんとう、あぶら、じゃがい も、アーモンド	ホールコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、 エリンギ、パセリ、にんじん、ブロッコ リー、キャベツ、こまつな	576 kcal 24.2 g 20.1 g 2.1 g
22	金	★和食の日 ごはん こまつなふりかけ	ひじきいりあつやきたまご もやしのごまあえ さわにわん みかん	ちりめんじゃこ、こなかつお、ぎゅう にゅう、ひじき、ぶたにく、たまご、と りにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、あぶ ら、ごま、すりごま、さんおんとう、こ んにやく	こまつな、しいたけ、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、もやし、だいこん、みかん	577 kcal 25.6 g 20.4 g 2.4 g
25	月	ジャンバラヤ	レバーとポテトのマリアナソース ABCスープ アップルポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、 ひよこめめ、こなかんてん	こめ、むぎ、バター、てんぷん、じゃが いも、あぶら、さとう、マカロニ	にんにく、にんじん、あかパプリカ、 ピーマン、たまねぎ、ホールコーン、 しょうが、キャベツ、パセリ、りんご ジュース、パインかん、りんごかん	613 kcal 22.6 g 14.0 g 2.0 g
26	火	ごはん	だいずコロッケ キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、おか ら、ひじき、とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さん おんとう、こむぎこ、パンこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、 こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ、し いたけ、まいたけ、だいこん、はくさい、 はねぎ	619 kcal 22.2 g 22.9 g 2.0 g
27	水	エッグトースト	チリコンカン アーモンドマカロニサダ オレンジ	とうにゅう、たまご、チーズ、ぎゅう にゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、 だいず	しょくパン、じゃがいも、ノンエッグマ ヨネーズ、あぶら、バター、こむぎこ、 マカロニ、アーモンド、オリーブオイ ル、さんおんとう	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、オレンジ	620 kcal 26.1 g 27.2 g 2.9 g
28	木	かじょうとうふどん	こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	ぶたにく、なまあげ、みそ、ぎゅうにゅ う、とりにく、たまご、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、で んぷん、ごまあぶら、さつまいも、はち みつ、ごま	しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、チンゲン ツァイ、だいこん、えのきたけ、こまつ な	647 kcal 25.5 g 21.9 g 2.3 g
29	金	★みんなの給食 ごはん エコふりかけ	ポラとごぼうのあまからあげ こまつなのあえもの あつあげとじゃがいものみそしる	おかか、しおこんぶ、ぼら、ツナ、なま あげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、こめこ、あ ぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しょうが、えだまめ、 こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	553 kcal 23.9 g 16.5 g 2.4 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー 594kcal たんぱく質 24.9g

※11月給食指導目標 感謝をこめて食事をしよう

※15日(金)北海道の郷土料理、いももち、石狩汁を作ります。

※29日(金)みんなの給食では、アレルギーのない給食を提供します。

成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

