

11がつこんだてひょう

<11月の給食目標>
感謝して食べましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1	金		【開校祝い献立】 赤飯 鯖のあずま煮 昆布あえ 紅白はんぺんのすまし汁 70お祝い寒天	牛乳 鯖 はんぺん(卵なし) ささげ 昆布 粉寒天 乳酸飲料	米 もち米 黒ごま ごま油 油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく 白菜 もやし 大根 ねぎ ゆず りんご果汁 ぶどう果汁 オレンジ果汁	579 kcal 24.6 g 2.1 g
2	土		【なかよし班給食】70お祝いおべんとう そばろごはん 鶏肉のから揚げ 焼きウインナー 鮭の塩焼き じゃがいもの炒め煮 浅漬け ミントマト みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 鮭 ウインナー のり 黒豆 さつまいも(卵なし)	米 じゃがいも こんにやく でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 しょうが にんにく さやいんげん きゅうり ミントマト たくあん みかん	590 kcal 24.7 g 1.7 g
7	木		菊花ごはん マスのもみじ焼き 小松菜のあえもの かきたま汁 みかん	牛乳 マス 鶏肉 たまご ツナ 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 でんぷん マヨネーズ(卵なし)	人参 小松菜 ねぎ もやし キャベツ さやいんげん 玉ねぎ 干し椎茸 えのき茸 菊花 みかん	650 kcal 28.8 g 1.5 g
8	金		【ラッキー7リクエスト】 具だくさんみそラーメン(つけ麺) 珍珠丸子 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 粉寒天	蒸し中華麺 もち米 練りごま 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ 玉ねぎ なら 干し椎茸 りんご みかん缶 パイン缶 黄桃缶	583 kcal 24.0 g 2.2 g
11	月		【季節の献立】 さつまいもごはん ししゃもの磯辺揚げ 小松菜とエリンギのあえもの きりたんぼ汁 みかん	牛乳 ししゃも 鶏肉 ハム 油揚げ 青のり	米 きりたんぼ さつまいも さといも こんにやく 小麦粉 でんぷん 黒ごま 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 もやし ねぎ ごぼう 大根 キャベツ エリンギ みかん	612 kcal 22.1 g 2.0 g
12	火		鶏ときのこのピラフ いかのチーズ入りふわふわ揚げ カレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 いか ハム ウインナー 粉チーズ レンズ豆	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ グリンピース きゅうり ブロッコリー コーン しめじ エリンギ えのき茸	589 kcal 24.9 g 2.2 g
13	水		家常豆腐丼 中華たまごスープ さつまいもだんご	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 生揚げ 赤みそ	米 さつまいも 白玉粉 油 砂糖 でんぷん ごま油 パン粉	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 えのき茸	653 kcal 24.3 g 2.3 g
14	木		ミートサンド ビーンズチャウダー 人参とツナのレモンドレッシングサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ 粉チーズ 大豆 豆乳 白いんげん豆 レンズ豆 生クリーム	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり コーン レモン りんご	608 kcal 25.8 g 2.3 g
15	金		ごはん のりの佃煮 鶏肉の香味焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁 柿	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ のり わかめ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく なら 大根 パプリカ キャベツ もやし 玉ねぎ えのき茸 柿	581 kcal 24.5 g 2.2 g
18	月		【小松菜一斉給食】 小松菜ピリ辛チャーハン 小松菜ジャンボぎょうざ 小松菜入り春雨スープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	米 餃子の皮 油 ごま油 白ごま でんぷん 春雨	人参 小松菜 キムチ しょうが にんにく キャベツ ねぎ 葉ねぎ なら 白菜 干し椎茸 オレンジ	589 kcal 22.6 g 2.1 g
19	火		ピザトースト レバーとポテトのソテー ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚レバー 豚肉 サラミ ベーコン チーズ	食パン マカロニ じゃがいも マーガリン 油 でんぷん	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ ビーマン パナナ	614 kcal 29.7 g 2.3 g
20	水		ごはん 鯖のみそ煮 白菜のごまあえ わかめのかきたま汁 みかん	牛乳 鯖 たまご ツナ 豆腐 わかめ 赤みそ	米 じゃがいも 白ごま ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ えのき茸 みかん	593 kcal 28.1 g 2.3 g
21	木		【児童考案70周年お祝いメニュー】 小松菜ベベロンチーノ ミネストローネ 70スイートポテト	牛乳 豚肉 ウインナー ツナ 生クリーム	スパゲッティ じゃがいも さつまいも 油 バター 砂糖 小麦粉	人参 小松菜 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ エリンギ ブロッコリー トマト缶	597 kcal 21.0 g 2.2 g
22	金		【和食の日献立】 ふきよせごはん ちくわのみみじ揚げ 五色あえ 白玉汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム ちくわ 豆腐 かまぼこ	米 栗 白玉粉 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 れんこん しめじ さやいんげん 大根 きゅうり ねぎ コーン みかん	608 kcal 24.0 g 2.2 g
25	月		【おはなし給食】 わかめごはん 『アッチとボンのハンバーグ』 ベーコンと野菜のソテー 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 油揚げ わかめ 大豆 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 大根 ねぎ エリンギ しめじ	600 kcal 26.5 g 2.0 g
26	火		【ワールドランチ・スペイン】 パエリア エンサラディヤ・ルサ ソパ・デ・アホ オレンジ	牛乳 鶏肉 いか えび あさり ツナ ウインナー ベーコン たまご レンズ豆	米 コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン パプリカ エリンギ グリンピース オレンジ	590 kcal 23.5 g 1.9 g
27	水		ごはん 大豆コロケ キャベツと小松菜のからしあえ きのこのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 さつまいも(卵なし) 油揚げ スキムミルク ひじき 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ 椎茸 舞茸 えのき茸	610 kcal 24.7 g 2.1 g
28	木		【手づくりパンの日】 ベーコンチーズパン 秋のシチュー マカロニサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム チーズ 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも さつまいも 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ コーン パナナ	620 kcal 21.2 g 1.8 g
29	金		ごはん 鉄火みそ わかさぎのから揚げ 五目きんぴら 豆腐すいとん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかさぎ 豆腐 大豆 赤みそ さつまいも(卵なし)	米 さつまいも こんにやく 小麦粉 油 水あめ 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 大根 白菜 れんこん ごぼう さやえんどう	598 kcal 23.6 g 2.2 g

☆25日(月)のおはなし給食は、『ハンバーグつくろうよ』より『アッチとボンのハンバーグ』です。
☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

<11月の平均栄養価>

エネルギー：603 kcal たんぱく質：24.8 g
塩分：2.1 g 脂質：20.5 g

