





# 令和6年度11月 きゅうしよくよていこんだてひょう



## ひがししょうがっこう

| 日         | こんだてめい                             | おもなざいりょうとそのはたらき            |                        |                                   |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>しょくえん   |   |
|-----------|------------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---|---|
|           |                                    | おもにエネルギーになる                |                        | おもにからだをつくる                        |                            |   | おもにからだのちょうしをととのえる                         |
|           |                                    | (きいろのグループ)                 |                        | (あかのグループ)                         |                            |   | (みどりのグループ)                                |
|           |                                    | 炭水化物                       | 脂質                     | たんぱく質                             | 無機質                        | ビタミン・無機質  |   |
| 18<br>(月) | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   | <br>613 Kcal<br>19.4 g<br>23.4 g<br>1.6 g |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | かんしょみしまコロッケ                        | さつまいも・さと<br>う・パンこ・でんぶ<br>ん | なたねあぶ<br>ら・こめあ<br>ぶら   | とうにゅう                             |                            |   |   |
|           | ピーズサラダ                             | さとう                        | ごまあぶら                  | だいず                               |                            | きゃべつ・きゅうり・コーン・にん<br>じん  |   |
|           | とうふとチンゲンサイのスープ                     | でんぶん                       |                        | ベーコン・とうふ・たま<br>ご                  |                            | えのきだけ・チンゲンサイ  |   |
| 19<br>(火) | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   | <br>613 Kcal<br>25.3 g<br>19.4 g<br>1.2 g |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | さばのたつたあげ<br>ごまあえ                   | でんぶん・さとう                   | こめあぶら<br>ごま            | さば・かつおだし                          |                            | しょうが<br>こまつな・はくさい   |   |
|           | さつまじる                              | さつまいも・こん<br>にやく            |                        | とりにく・あぶらあげ・<br>かつおだし              |                            | だいこん・にんじん・ごぼう・はね<br>ぎ   |   |
| 20<br>(水) | キムチチャーハン                           | こめ・むぎ                      | ごまあぶら                  | ぶたにく                              |                            | はくさいキムチ・たまねぎ・グリーン<br>ピース  | 612 Kcal<br>22.5 g<br>21.5 g<br>3.2 g     |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | ポテトサラダ                             | じゃがいも                      | マヨネーズ                  | ハム                                |                            | チーズ   |   |
|           | ワンタンスープ                            | ワンタン                       | ごまあぶら                  | ぶたにく                              |                            | わかめ   |   |
|           |                                    |                            |                        |                                   |                            | にんじん・きゅうり・たまねぎ・<br>コーン  |   |
| 21<br>(木) | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   | 557 Kcal<br>22.4 g<br>14.8 g<br>2.3 g     |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | にくじゃが                              | じゃがいも・しらた<br>き・さとう         |                        | ぶたにく・かつおだし                        |                            | たまねぎ・にんじん・えだまめ  |   |
|           | みそしる                               |                            |                        | とうふ・あぶらあげ・み<br>そ・かつおだし            | わかめ                        | たまねぎ・はねぎ  |   |
| 22<br>(金) | ちゅうかめん                             | こむぎこ                       |                        |                                   |                            |   | 635 Kcal<br>29.9 g<br>20.7 g<br>2.7 g     |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | みそラーメン                             |                            | ごま・ごま<br>あぶら・こ<br>めあぶら | ぶたにく・みそ                           |                            | だけのこ・にんじん・キャベツ・<br>コーン・はねぎ・にんにく・しょう<br>が                                  |   |
|           | コーンバター (トッピング)                     |                            | バター                    |                                   |                            | コーン   |   |
|           | やきぶた (トッピング)                       |                            |                        | やきぶた (ぶたにく・さ<br>とう・はちみつ・でんぶ<br>ん) |                            |   |   |
|           | すりおろしゼリー                           | さとう                        |                        |                                   |                            | りんご   |   |
| 25<br>(月) | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   | 569 Kcal<br>29.8 g<br>16.6 g<br>2.6 g     |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | さけのしおこうじやき                         | しおこうじ                      | ごま                     | さけ                                |                            | しょうが  |   |
|           | ひじきのいために                           | さとう                        | こめあぶら                  | だいず・あぶらあげ・か<br>つおだし               | ひじき                        | にんじん・さやいんげん   |   |
| ぐだくさんじる   | こんにやく                              |                            | とうふ・あぶらあげ・か<br>つおだし・みそ |                                   | ごぼう・だいこん・こまつな              |   |   |
| 26<br>(火) | ツナごはん                              | こめ・むぎ                      | こめあぶら                  | ツナ・あぶらあげ                          |                            | ごぼう・にんじん・ほししいたけ・<br>グリーンピース   | 613 Kcal<br>24.9 g<br>20.2 g<br>2.7 g     |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | スクランブルエッグ                          | じゃがいも・さとう                  | こめあぶら                  | たまご・ウィンナー                         |                            | たまねぎ・グリーンピース・トマトケ<br>チャップ   |   |
|           | ソース                                |                            |                        | さとう                               |                            | トマトケチャップ  |   |
|           | だいこんスープ                            |                            |                        | ぶたにく・かつおだし                        |                            | だいこん・にんじん・えのきだけ・<br>こまつな・パセリ  |   |
| 27<br>(水) | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   | <br>600 Kcal<br>22.7 g<br>18.3 g<br>2 g   |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | たらのサクサクあげ                          | コーンフレーク・パ<br>ンこ            | こめあぶら                  | たら                                |                            |   |   |
|           | ソース                                | さとう                        |                        |                                   |                            | トマトケチャップ  |   |
|           | マカロニサラダ                            | マカロニ・さとう                   | こめあぶら                  |                                   |                            | キャベツ・きゅうり・コーン   |   |
| 28<br>(木) | ポテトスープ                             | じゃがいも                      |                        | ベーコン                              |                            | たまねぎ・にんじん・キャベツ  |   |
|           | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   |   |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | みそおでん                              | さといも・こんにゃ<br>く             |                        | さつまあげ・ちくわ・か<br>つおだし               | こんぶ                        | だいこん  |   |
| ねりみそ      | さとう・でんぶん                           |                            | みそ                     |                                   |                            |   |   |
| ツナサラダ     | さとう                                | こめあぶ<br>ら・ごま               | ツナ                     |                                   | キャベツ・きゅうり・コーン              |   |   |
| 29<br>(金) | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   | 618 Kcal<br>28.2 g<br>18.1 g<br>2.3 g     |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | さばのかんこくに<br>ブロッコリーのおかかあえ           | さとう                        | ごま                     | さば・みそ<br>かつおけすりぶし                 |                            | にんにく・しょうが<br>ブロッコリー   |   |
| おじゃがもちじる  | こんにやく・おじゃ<br>がもち (じゃがい<br>も・こんにやく) |                            | とりにく・あぶらあげ・<br>かつおだし   |                                   | ごぼう・にんじん・だいこん・はく<br>さい・はねぎ |   |   |
| 30<br>(土) | むぎいりごはん                            | こめ・むぎ                      |                        |                                   |                            |   | 713 Kcal<br>24.7 g<br>20.3 g<br>2.2 g     |
|           | ぎゅうにゅう                             |                            |                        |                                   | ぎゅうにゅう                     |   |   |
|           | とうふのカレーに<br>フルーツジュレ                | カレールウ                      | こめあぶら                  | とうふ・だいず・ぶたに<br>く                  | スキムミル<br>ク・チーズ             | にんにく・たまねぎ・にんじん・グ<br>リンピース・トマトケチャップ<br>ももかん・みかんかん・りんごか<br>ん・アセロラジュレ・サイダーかん |   |

◎今月の給食は21回です。

★11月30日(土)は「こどもまつり」で給食があります。

★11月24日(日)は「和食の日」です。この日に合わせて21日(木)和食の献立にしました。