



# 令和6年度11月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

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 たんぱく質 脂質 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)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 Kcal 20.7 g 18.0 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげ	さつまいも・さとう・でんぷん	こめあぶら	とりにく		しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
5 (火)	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	602 Kcal 24.4 g 20.5 g 1.8 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
6 (水)	あじのフライ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら	あじ			546 Kcal 21.4 g 14.8 g 2.1 g
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら・ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな・キャベツ	
	とんじる	さといも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					578 Kcal 26.2 g 19.2 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも		かつおだし・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・えだまめ	
8 (金)	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	608 Kcal 25.9 g 21.7 g 2.1 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
11 (月)	さーもんフライ	パンこ・こむぎこ		さけ			547 Kcal 21.5 g 13.3 g 2.7 g
	こぶきいも	じゃがいも					
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンサイ	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					557 Kcal 24.9 g 16.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそおでん(く)	こんにゃく・さといも		かつおだし・ちくわ・さつまあげ	こんぶ	だいこん	
13 (水)	みそおでん(ねりみそ)	さとう・でんぷん		みそ			604 Kcal 22.7 g 25.4 g 2.0 g
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ふきよせごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま	とりにく		にんじん・しめじ	
14 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		693 Kcal 25.3 g 21.6 g 2.9 g
	とうふのちゅうかに	でんぷん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら・オイスターソース	ぶたにく・とうふ		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・チンゲンサイ	
	すましじる			かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・だいこん・はねぎ	
15 (金)	あげパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら	きなこ	スキムミルク		708 Kcal 28.3 g 23.1 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー		セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
18 (月)	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パイんかん・ももかん	630 Kcal 27.5 g 24.3 g 2.6 g
	キャラットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
18 (月)	ホワイトソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく		たまねぎ・しめじ・グリーンピース	630 Kcal 27.5 g 24.3 g 2.6 g
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
18 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		708 Kcal 28.3 g 23.1 g 3 g
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
18 (月)	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ごぼう・はねぎ	630 Kcal 27.5 g 24.3 g 2.6 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
18 (月)	ししゃもたたつあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	こめあぶら	ししゃも			630 Kcal 27.5 g 24.3 g 2.6 g
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいす・かつおだし・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・とうふ・みそ		えのきだけ・はくさい・はねぎ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 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 たんすいぶつ	脂質 しじつ	たんぱく質 たんぱくしじつ	無機質 むきしじつ	ビタミン・無機質 びたみん・むきしじつ		
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 Kcal 22.1 g 21.6 g 3.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・こめあぶら	ぶたにく・とりにく・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ		
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン		
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					670 Kcal 22.6 g 19.3 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	はるまき	こむぎこ・はるさめ・さとう・みずあめ・とうもろこしこ	ごまあぶら・こめあぶら・だいすあぶら	ぶたにく・だいす		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく		
		ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・コーン
	ワンタンスープ	ワンタン・でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ		
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					644 Kcal 22.5 g 21.2 g 3.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば・みそ				
		ごまあえ	さとう	ごま				ごまつな・はくさい
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも		かつおだし・とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
22 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ					640 Kcal 21.6 g 19.4 g 1.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		みそラーメン	こめあぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく		しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン		
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					636 Kcal 24.3 g 18.4 g 1.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ごまつなぶたどん	いとこんにゃく・さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・みそ			にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ごまつな
	みそしる	さといも		かつおだし・あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ		
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal 24.5 g 23 g 3.0 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・さとう・こむぎこ・でんぷん	なたねあぶら・こめあぶら	だいす 	 		
		さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら				キャベツ・にんじん・コーン
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ		
27 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 17.7 g 19.8 g 1.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いわしのしょうがに	さとう・でんぷん		いわし			しょうが
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの		こめあぶら	ぶたにく	こんぶ		キャベツ・にんじん・だいこん・さやいんげん
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
28 (木)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	かつおあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	619 Kcal 26.1 g 23.7 g 2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ		キャベツ・きゅうり
		はくさいスープ	はるさめ		ベーコン	わかめ		えのきたけ・はくさい・はねぎ・にんじん
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					686 Kcal 24.8 g 27.4 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		たらのおさくさくあげ	コーンフレーク・パンコ・こむぎこ・でんぷん	こめあぶら	たら 			
		おひたし						ごまつな・キャベツ・コーン
	けんちんじる	こんにゃく		かつおだし・とりにく・とうふ・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ		
30 (土)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 24.8 g 27.4 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		カレーライス	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく 	スキムミルク・チーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		

☆今月の給食は20回です。

☆11月1日(金) 5年生自然教室のため給食はありません。

☆11月21日(木)は、『和食』は日本人が長い間食へ継いできた伝統的な食文化について考える日です。

☆11月26日(火)は『ふるさと給食』の日です。

☆11月30日(土)は、北上祭です。