

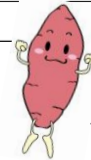


11月 こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さつまいものそぼろに	さつまいも・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	さけふりかけ	ごま・さとう	さけ		
2 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	マーボ豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボ豆腐どん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・ふるね・にんにく	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	おやこどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリンピース	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
	ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ	
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう	ぶたにく・かつおぶし	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	ごまあぶら・ごま・あぶら	みそ・ぶたにく	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ コーン・はねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ ごまあぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく・だいず こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ たけのこ・しいたけ	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
	くだもの			きっかみかん	
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	にくだんごスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ		
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	
	くだもの			きっかみかん	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しらすとおおさいりあつやきたまご	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・しらす・あおさ		
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり		
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	こふきいも	じゃがいも			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
	はくさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	はくさい・キャベツ・にんじん	
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん にんじん・こまつな	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			



19日(火)~29日(金)は裏面を見てください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞	
ふるさと給食の日 19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	にじます	パセリ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	あげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・ももかん・パインかん	
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・なましいたけ・にんじん	
				コーン・さやいんげん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
くだもの			きっかみかん		
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	じゃがいも・あぶら カレールウ	ぶたにく・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
** 11月24日は「和食の日」です。日本の食文化（新鮮な産物・健康・季節感・行事）をこの機会に見直しましょう **					
和食の日 25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・にんじん・はねぎ	
くだもの			きっかみかん		
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
	てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしよくだん（ツナそばろ）	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・しいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくだん（いりたまご）	さとう	たまご		
ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく・でんぷん	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん	
	キャロットライス（ホワイトソース）	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン	

今月の給食は20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。



11月24日は『いい日本食』の語呂合わせで『和食の日』です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日を通して、日本の食文化に親しみましょう。
沢地小では、25日に和食の日こんだてを実施します。

