



11 がつ こんだてひょう



| 日 に ち | お は し の 日 | お は し の 日 | こんだてめい | | あか | みどり | きいろ | エネルギー (kcal) | たんぱく質(g) | |
|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|---|--|------------|---------------------|--------------|-------------------------|
| | | | ごはん パン めん | おかず デザート | ちやにくになる | からだのちょうしを ととのえる | ねつやちから になる | | しじつ(g) | しょうけん そうとうりょう(g) |
| 4 火 | | スパゲティミートソース | ようふうかきたまスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご ヨーグルト | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ とうもろこし こまつな | スパゲティ サラダあぶら さとう でんぱん | 598 | 30.4 24.2 2.0 | | |
| 5 水 | | ごはん | あつあげのすぶたふう たんたんはるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ | しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ | こめ でんぱん サラダあぶら さとう はるさめ こま ごまあぶら | 681 | 26.0 27.7 2.2 | | |
| 6 木 | | ぶたにくとこまつなの まぜごはん | さといものにももの やさいのごまじる | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ わかめ | にんじん こまつな こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ | こめ サラダあぶら さとう さといも ごま | 640 | 25.1 23.0 2.1 | | |
| 7 金 | | メンチカツサンド | キャベツ さつまいものこめこスープ | ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく | キャベツ たまねぎ にんじん はくさい こまつな | パン サラダあぶら こめこ さつまいも パター | 663 | 26.4 27.9 2.1 | | |
| 10 月 | | ぶたにくとこんさい のカレーライス | キャベツのごまずあえ いちごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく しょうが れんこん ごぼう にんじん たまねぎ もやし キャベツ | こめ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう ゼリー | 628 | 20.1 19.6 2.0 | | |
| 11 火 | | ごはん | やきししゃも ごもくきんぴら | ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とうふ わかめ あぶらあげ | にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ | こめ サラダあぶら じゃがいも さとう | 594 | 26.6 18.9 2.1 | | |
| 12 水 | | ちゅうかふうおこわ | しゅうまい きくらげとたまごのスープ グミ | ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく たまご | にんじん さんさい たまねぎ ねぎ きくらげ | こめ もちこめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぱん グミ | 625 | 22.9 21.1 2.0 | | |
| 13 木 | | ゆかりごはん | すきやきふう にけんちんじる | ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ | にんじん しいたけ ねぎ はくさい ごぼう だいこん こんにゃく | こめ さんおんとう さといも サラダあぶら | 597 | 26.2 19.8 2.3 | | |
| 14 金 | | まいたけごはん | あつあげとじゃがいものそばろに あきやさいのとんじる | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく | にんじん ごぼう まいたけ たまねぎ こんにゃく グリーンピース れんこん ねぎ | こめ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぱん さつまいも | 657 | 26.6 20.6 2.3 | | |
| 15 土 | | ごはん | わふうハンバーグ ひじきとだいずのいために すましじる | ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき だいず ぶたにく とうふ わかめ | だいこん こんにゃく にんじん グリーンピース ねぎ こまつな しめじ | こめ でんぱん サラダあぶら さとう | 627 | 27.6 20.4 2.2 | | |
| 18 火 | | ごはん カミカミメニュー | アジフライ きりぼしだいこんのもの いもにじる かみかみだいず | ぎゅうにゅう あじ とりにく さつまあげ とうふ だいず | きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ | こめ だいずあぶら さとう サラダあぶら さといも | 662 | 27.4 21.1 2.2 | | |
| 19 水 | | ぶたキムチやきそば | ワントンスープ フルーツのゼリーあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと | にんじん キャベツ たまねぎ もやし キムチ はくさい みかん パイン | ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ワントンのかわ | 586 | 22.2 21.4 2.2 | | |
| 20 木 | | ごはん | さばのゆずみそだれ ごもくまめ せんべいじる | ぎゅうにゅう さば だいず とりにく | にんじん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい | こめ さとう サラダあぶら なんぶせんべい | 637 | 28.9 20.8 1.9 | | |
| 21 金 | | きのこピラフ | ミートボールとやさいのスープ りんごのタルト | ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール | たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな | こめ パター じゃがいも タルト | 617 | 17.6 19.5 2.3 | | |
| 25 火 | | カレーうどん | ツナサラダ スイートポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ | たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし | うどん マカロニ サラダあぶら スイートポテト | 617 | 24.9 24.9 2.6 | | |
| 26 水 | | さつまいもごはん | さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのみそじる | ぎゅうにゅう さけ チーズ あぶらあげ | たまねぎ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ しめじ こまつな | こめ さつまいも ごま サラダあぶら | 628 | 28.6 20.9 2.3 | | |
| 27 木 | | ココアあげパン | やきビーフン ちゅうかたまごスープ | ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりにく たまご | にんにく しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな | パン だいずあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぱん | 666 | 24.6 26.1 2.1 | | |
| 28 金 | | ごはん カミカミメニュー | いわしのかばやきどん もやしのごまあえ こんさいのみそじる | ぎゅうにゅう いわし | しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん こんにゃく | こめ だいずあぶら さとう ごま さつまいも | 623 | 24.1 21.3 2.1 | | |
| ★11月8日～14日は「よくかんで食べよう・かめかめ週間」です！ 10日～14日の給食には、毎日、ゴボウやれんこん、こんにゃくなどのかみごたえのある食材を使います。 よくかんで食べると体によい効果がたくさんあります。どんな食べ物もよくかんで食べましょう。 また、食後はしっかりと歯をみがき、口と歯の健康を保ちましょう！ ◎11月のメニューについて 11/18(火)〈カミカミメニュー〉【かみかみだいず】 かめばかむほどおいしさが口に広がる大豆です！ 【いもにじる】 山形県の郷土料理である芋煮をアレンジしたメニューです。里芋をたっぷり使います！ 11/20(木)【せんべいじる】 青森県の郷土料理です。出汁を吸ったモチモチなせんべいが楽しめる料理です。 11/28(金)〈カミカミメニュー〉【こんさいのみそじる】 かみごたえのある根菜やこんにゃくを使います！ ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) にんじん(青森) ねぎ(千葉) キャベツ(千葉) こまつな(千葉) きゅうり(千葉) もやし(栃木) だいこん(千葉) ごぼう(青森) れんこん(茨城) さつまいも(千葉) さといも(埼玉) チンゲンサイ(茨城) はくさい(茨城) セロリ(茨城) ビーマン(茨城) にら(千葉) えのき(長野) しめじ(長野) まいたけ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。 | | | | | | | | | 今月の 平均栄養価 | 25.3 22.2 2.2 |
| | | | | | | | | 学校給食 摂取基準 | 650 | 21～32.5 21.6 2.00 |