



11月のこんだて

職員室・給食室用

翁島小学校

11月の給食目標: 地方の食べ物や外国の食べ物を知る

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄 養 価	
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ご飯、サーモンフライ、パックソース ごま酢あえ 牛乳、みそワタンスープ	牛乳 サーモン ぶたにく	もやし こまつな とうもろこし にんじん ながねぎ キャベツ だいこん たまねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう 白ごま こむぎこ	581	15.8
2	木	ご飯、変わり納豆、彩り即席漬け 牛乳、芋煮	牛乳 なつとう チーズ ぶたにく なまあげ	のざわなづけ なめこ ごぼう ながねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん	ごはん 白たき さといも	601	17.5
6	月	ご飯、さばのみそ煮ト、ひじきの炒り煮 牛乳、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば 青だいず あぶらあげ ひじき わかめ	にんじん ごぼう とうもろこし たまねぎ えのきたけ ながねぎ	ごはん あぶら 白たき さとう じゃがいも	634	22.6
7	火	食パン、りんごジャム、鶏肉と大豆のトマトソース煮 牛乳、野菜スープ	牛乳 とりにく だいず ベーコン	たまねぎ トマト パセリ にんじん キャベツ	食パン ダイエタリー ファイバージャムアップル(カセイ食品:りんご) あぶら じゃがいも	572	16.8
8	水	ご飯、とり肉のチリソース 牛乳、野菜のカレーじょうゆあえ、わかめスープ	牛乳 とりにく とうふ わかめ	ながねぎ しょうが にんにく ピーマン(青・赤・黄) もやし えのきたけ こまつな	ごはん さとう ごまあぶら 白ごま かたくりこ あぶら	600	20.2
9	木	ご飯、かわりからあげ、千草あえ 牛乳、白菜と大根のみそ汁	牛乳 とりにく 錦糸卵 あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな にんじん はくさい だいこん 赤しそ うめ	ごはん かたくりこ あぶら	684	27
10	金	カウどん(うどん類)、キャベツの昆布づけ 牛乳、果物(みかん)	牛乳 とりにく あぶらあげ しおこんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり みかん	ソフトめん さとう もち	624	12
13	月	ご飯、厚焼玉子、こまつなのおひたし 牛乳、肉じゃが煮	牛乳 厚焼玉子 かつおぶし ぶたにく	こまつな とうもろこし もやし たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	ごはん 白たき あぶら さとう じゃがいも	632	16.8
14	火	コッペパン(背割り)、チリコンカン、ポイルキャベツ 牛乳、白菜とベーコンのスープ、果物(柿)	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	にんにく ピーマン キャベツ たまねぎ セロリー はくさい パセリ かき	コッペパン あぶら じゃがいも	626	21.1
15	水	ご飯、照焼ハンバーグ、三色あえ 牛乳、きのこわかめのみそ汁	牛乳 ぶたにく にわとり たまご わかめ とうふ	こまつな にんじん もやし だいこん しめじ なめこ ながねぎ たまねぎ	ごはん パンこ さとう かたくりこ	675	15.8
16	木	さつまいもご飯(混ぜ込み)、チキンカツ 牛乳、かおり漬け、厚揚げのみそ汁	牛乳 福島県産チキンカツ(漬和フーズ:小麦、大豆、鶏肉) なまあげ	キャベツ きゅうり だいこん こまつな ながねぎ 味付青じそ(ジャパンスパイス:乳)	ごはん さつまいも 白ごま あぶら	567	19
17	金	ご飯、さばの照り焼き、青大豆入りおひたし 牛乳、のっぺい汁	牛乳 さば 青だいず なまあげ	しょうが こまつな キャベツ にんじん しいたけ だいこん	ごはん こんにやく かたくりこ さとう さといも	561	14.9
20	月	ご飯、ポークシュウマイ 牛乳、わかめとコーンのサラダ、八宝菜	牛乳 ポークシュウマイ(テールマーク:小麦、大豆、豚肉) 青だいず ぶたにく なるとう ずうらたまご わかめ	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら 白ごま あぶら かたくりこ	632	19.7
21	火	ご飯、上海パオズ、三色ナムル 牛乳、麻婆豆腐	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	もやし きゅうり にんじん しいたけ なら ながねぎ しょうが にんにく	ごはん 白ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	694	23.9
22	水	カレーライス、ハンバーグ おかか和え 牛乳、プリン	牛乳 チーズ ハンバーグ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご こまつな もやし	ごはん バター ごまあぶら さとう じゃがいも プリン	675	17.9
24	金	タンメン(中華麺)、キャラメルポテト 牛乳、果物(花みかん)	牛乳 ぶたにく なるとう	キャベツ もやし にんじん しなちく ながねぎ なら きくらげ しょうが にんにく みかん	ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう バター ごまあぶら	736	23.5
27	月	ご飯、ブルコギ、めかぶと水菜のかき玉汁 牛乳、果物(りんご)	牛乳 ぶたにく にわとり たまご わかめ めかぶ	たまねぎ にんじん ながねぎ なら にんにく たけのこ しいたけ きょうな りんご	ごはん さとう ごまあぶら 白ごま かたくりこ	628	16.1
28	火	コッペパン、きなこクリーム、チキンサラダ 牛乳、秋の幸しチュー	牛乳 とりにく 青だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	コッペパン あぶら さとう さつまいも バター じゃがいも	708	26.4
29	水	ご飯、白身魚の甘酢あん、もやしの中華あえ 牛乳、五目スープ	牛乳 ホキ とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく もやし チンゲンさい とうもろこし しなちく しいたけ はくさい こまつな ながねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	545	15.5
30	木	若菜ご飯、大豆とごぼうのミンチカツ 牛乳、白ごまあえ、おでん	牛乳 さつまあげ なまあげ 野菜ミックスボール 大豆とごぼうのミンチカツ(MCC食品:小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	キャベツ こまつな こんぶ だいこん にんじん 大根若菜(ジャパンスパイス:乳、鰯)	ごはん あぶら さとう こんにやく さといも	650	20.3

献立について

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますのでご了承ください。

11月は「朝食摂取率100%強化月間」です!!

・カミカミメニュー

7日: 食パン りんごジャム、鶏肉と大豆のトマトソース煮、野菜スープ、牛乳
29日: ご飯 白身魚の甘酢あん、もやしの中華あえ、五目スープ、牛乳

・食育の日(和食に親しむ献立)

17日: ご飯 さばの照り焼き 青大豆入りおひたし、のっぺい汁 牛乳

○朝ごはんをしっかり食べましょう。

○「生活習慣アンケート」へのご協力ありがとうございました。