



11月のこんだて

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	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 木	ご飯、白身魚の野菜あん、おかか和え 牛乳、みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たら	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう なめこ ねぎ たまねぎ あか ピーマン	こめ さといも こんにゃく かたくりこ あぶら さとう	608	13.3
2 金	鶏南蛮めん(うどん麺)、塩昆布漬け 牛乳、大学芋	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう キャベツ きゅうり こんぶ	うどんめん さけ みりん さつまいも あぶら さとう ごま	652	17.0
5 月	ご飯 ホイコーロー ポークシュウマイ 牛乳 もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	キャベツ ビーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく もずく こまつな えのきたけ	こめ ごまあぶら さけ さとう かたくりこ	566	16.2
6 火	ツナサンド 牛乳 白菜とベーコンのスープ、果物(りんご)	ぎゅうにゅう ツナ ベー コン	キャベツ きゅうり ホール コーン はくさい たま ねぎ こまつな りんご	パン マヨネーズ ジャ がいも	642	27.4
7 水	ご飯 鮭の唐揚げ ゆかり漬け 牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう さけ ぶた にく とうふ	キャベツ きゅうり ごぼ う にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ さけ かたくりこ あぶら じゃがいも しら たき	651	20.9
8 木	かむわかめご飯 さばのカレー焼き 牛乳 おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう さば とう ふ	こまつな もやし にんじん はくさい だいこん	こめ さとう あぶら や きふ	596	17.3
9 金	ご飯 とり肉の甘酢ソース 即席漬 牛乳 具だくさん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ あかピーマン キャベツ きゅうり だい こん はくさい ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	634	18.6
12 月	三色丼(ご飯)、豆たっぷりサラダ 牛乳、すまし汁	ぎゅうにゅう とりひき にく たまご だいず ハ ム なると とうふ	しょうが グリンピース きゅうり わかめ ホール コーン にんじん こまつ な	こめ さとう さけ あぶ ら やきふ ごま	551	15.4
13 火	 2年生の希望こんだてです。お楽しみに!!					
14 水	ご飯 さんまのかば焼き キムチ漬け 牛乳 さつまい	ぎゅうにゅう さんま と りにく	キャベツ きゅうり にん じん だいこん ねぎ ご ぼう	こめ あぶら みりん さ とう ごまあぶら さつ まいも しらたき ごま	692	23.0
15 木	ご飯 納豆 和風サラダ 牛乳 おでん	ぎゅうにゅう なつとう ツナ なまあげ ちくわ うすらたまご さつまい も ウインナー	こまつな もやし ホール コーン だいこん にん じん こんぶ	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく みりん	629	19.8
16 金	タンメン(中華麺) ブロッコリーのおかか和え 牛乳 りんごのジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず	にんにく しょうが にん じん キャベツ たまねぎ きくらげ にら しなちく ブロッコリー	ちゅうかめん ごまあぶ ら さつまいも あぶら さとう みりん	630	17.0
食育の日						
19 月	ご飯 鶏肉のかわりあんかけ かおり漬 牛乳 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく きゅうり キャベツ た まねぎ ねぎ こまつな	こめ さけ かたくりこ あぶら さとう ごまあ ぶら さつまいも	621	17.0
20 火	ご飯 八宝菜 春巻き 牛乳 野菜のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご はるまき	ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きく らげ しいたけ もやし こまつな	こめ ごまあぶら かた くりこ さけ あぶら さ とう	628	20.4
21 水	ご飯 おからハンバーグ ボイル野菜 牛乳 かき玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご	たまねぎ キャベツ ブ ロッコリー あかピーマ ン にんじん こまつな	こめ パン粉 さけ さ とう じゃがいも	610	16.4
22 金	ご飯 厚焼き玉子 コールスローサラダ 牛乳 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご ハ ム ぶたにく	キャベツ きゅうり にん じん しょうが たまねぎ しいたけ	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう みりん さけ	665	18.9
26 月	ご飯 ポークカレー イタリアンサラダ 牛乳 果物(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが た まねぎ にんじん グリ ンピース りんご キャベツ きゅうり みかん	こめ あぶら じゃがいも さとう	659	21.6
27 火	食パン はちみつ&マーガリン カミカミサラダ 牛乳 さつまいもシチュー ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ハム さき いか とりにつく	きゅうり キャベツ えだ まめ にんじん たまねぎ ぶなしめじ りんご	パン ジャム さつまいも はくりきこ パター	754	30.6
28 水	ご飯 とり肉の生姜焼き 卵の花炒り煮 牛乳 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼ う ねぎ しいたけ キャベツ こまつな	こめ さけ みりん し らたき あぶら さとう	585	16.2
29 木	ご飯 ブルコギ こまつなのおひたし 牛乳 わかめスープ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし わかめ こまつな かき	こめ ごまあぶら さけ みりん さとう ごま	605	15.4
30 金	スパゲティミートソース カラフルサラダ 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	しょうが にんにく た まねぎ にんじん ホール トマト ブロッコリー キャベツ	ソフトめん あぶら さけ	725	21.0

※ 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。

献立について

11月は「朝食摂取率100%強化月間」です!!

・食育の日(和食に親しむ献立)

19日: ご飯 鶏肉のかわりあんかけ かおり漬け みそ汁 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。