

11月のよていこんだてひょう

令和2年

大崎市立宮沢小学校

【給食目標】 じょうぶなからだを つくろう				あかのなかま ち・にく・ほねになる 	きのなかま ねつやちからのもとになる 	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる 	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	牛乳	献立名				
2月	ごはん	○	いわしのしょうがに ちくぜんに わかめじる みかん	ぎゅうにゅう いわし とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たけのこ れんこん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ みかん	708 kcal 27.3 g 22.0 g 3.1 g
4水	パンブキンパン	○	ちゅうかはるまき チャプチェ みそワタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	パン あぶら さとう はるさめ はるまき ワンタン ごま	にんじん ほうれんそう パプリカ もやし しいたけ にら たまねぎ きくらげ バナナ	789 kcal 25.6 g 26.6 g 3.0 g
5木	ごはん	○	あじつけにくだんご きりぼしだいこんミルクに とうふのすましじる きざみかぶ	ぎゅうにゅう にくだんご あぶらあげ とうふ めかぶ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん きりぼしだいこん まめもやし ごぼう いんげん かいわれだいこん ねぎ たけのこ しいたけ	600 kcal 21.0 g 17.4 g 2.6 g
6金	ちゅうかめん	○	みそラーメン うずらのたまごしフライ キャベツのおしこんがえ てづくりあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと うずらのたまご こんぶ	ちゅうかめん さとう あぶら パンこ こむぎこ ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ まめもやし きゅうり コーン パインかんづめ	540 kcal 23.1 g 19.5 g 3.1 g
9月	ごはん しょうわ 「昭和の給食」	○	チーズオムレツ キャベツのゴマあえ ポークカレー バナナ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう バター じゃがいも ごま	にんじん こまつな キャベツ まめもやし たまねぎ グリンピース コーン バナナ	824 kcal 28.1 g 27.8 g 3.2 g
10火	ささむすびのごはん じばんきゅうしよく 「地産給食の日」	○	とりにくのジュシーでりやき ごっつおーべろサラダ だてなちゃんこなべり りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく しみどうふ みそ	こめ あぶら さとう ごっつおーめん マヨネーズ ごま こんにやく さといも	にんじん きゅうり たまねぎ コーン ごぼう だいこん はくさい りんご	829 kcal 30.7 g 31.6 g 2.8 g
11水	☪ 田んぼでお世話になった方への感謝の会 ☪						
12木	きなこあげパン へいせい 「平成の給食」	○	なつかしのカレーコロッケ りっちゃんサラダ はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく こんぶ	パン あぶら さとう コロッケ はるさめ ごま	にんじん きゃべつ きゅうり コーン もやし ほうれんそう ねぎ しいたけ みかん	777 g 26.4 g 28.1 g 2.6 g
13金	うどん れいわ・みやざわしょう 「令和・宮沢小の給食」	○	キムチにこみうどん こうはくシューマイ2こ こんさいサラダ てつぶんヨーグルト	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく なんと ヨーグルト	うどん あぶら さとう マヨネーズ こんにやく ごま	にんじん キャベツ もやし にら ねぎ れんこん ごぼう きゅうり	670 kcal 24.7 g 23.8 g 3.2 g
16月	ごはん	○	さばのみそに にくじゃが なめこじる りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ えだまめ なめこ だいこん はくさい ねぎ りんご	652 kcal 25.2 g 18.1 g 2.0 g
17火	ごはん	○	いかのてんぷら（しょうゆ） ごもくきんぴら あおなのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう れんこん いんげん こまつな たまねぎ オレンジ	688 kcal 28.6 g 17.7 g 2.0 g
18水	こめこフオカツチャ	○	マカロニミートソース ピーナツあえ きのこスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら さとう マカロニ ピーナツ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ まめもやし えのきだけ しめじ なめこ しいたけ はくさい パセリ バナナ	655 kcal 27.5 g 16.3 g 2.9 g
19木	ごはん （6年修学旅行）	○	さけのみそマヨやき ひじきとだいずのにも とんじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま こんにやく さといも	にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ はくさい	779 kcal 31.9 g 28.0 g 2.7 g
20金	ちゅうかめん （6年修学旅行）	○	わかめラーメン ささかまいそべあげ もやしのナムル てづくりももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ ささかまぼこ	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ コーン こまつな まめもやし もものかんづめ	486 kcal 22.0 g 15.0 g 3.1 g
24火	ごはん わしよく 「和食の日」	○	あかうおのてりやき あつあげみそいため きのこのすましじる みかん	ぎゅうにゅう あかうお だいず ぶたにく あつあげ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん いんげん たまねぎ まいたけ えのきだけ ねぎ しいたけ みかん	659 kcal 31.1 g 17.1 g 2.4 g
25水	ココアパン	○	タンドリーチキン コーンポテト あさりたまごのワンタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あさり たまご	パン あぶら さとう じゃがいも バター ワンタン	にんじん たまねぎ パセリ コーン ねぎ ほうれんそう バナナ	792 kcal 33.8 g 32.3 g 3.2 g
26木	うどん	○	カレーうどん あじつけたまご ジャコとまめのサラダ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと たまご だいず しらすぼし のり	うどん あぶら さとう ごま ナタデココ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	554 kcal 25.6 g 22.8 g 3.2 g
27金	ゆきむすびのごはん とくべつさいばいまい 「特別栽培米」	○	あじのいそフライ（ソース） あさりとはるさめのにびたし あぶらふのみそしる りんご	ぎゅうにゅう あじ あさり あぶらあげ とうふ みそ あおのり	こめ あぶら さとう はるさめ パンこ こむぎこ あぶらふ じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ しいたけ はくさい ねぎ りんご	718 kcal 28.4 g 20.1 g 2.6 g
30月	ごはん	○	ししやものカリカリフライ2こ ほうれんそうのごまあえ マーボーどうふ オレンジ	ぎゅうにゅう こもちししやも とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま パンこ こむぎこ	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ たまねぎ にら しいたけ オレンジ	731 kcal 31.9 g 22.9 g 2.1 g

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

