

11月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 枝豆のサラダ 味噌けんちん汁	牛乳, かまぼこ, 鶏肉, 豆腐, みそ, 青のり, かつお厚削り	米, さといも, かたくり粉, サラダ油, ドレッシング, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご, 枝豆, ねぎ, だいこん, ごぼう	617 kcal 25.1 g 19.4 g 2.5 g
2 木	給食なし・全校3時間授業（北部教育研究会一斉研究会）					
3 金	 文化の日 					
6 月	ごはん	つくね 豚キムチ炒め なめこの味噌汁	牛乳, つくね, 豚肉, 豆腐, みそ, 煮干し	米, ごま油, 三温糖	にんじん, にら, たまねぎ, だいずもやし, はくさい, なめこ, だいこん, ねぎ	610 kcal 25.4 g 19.4 g 2.4 g
7 火	ごはん	かぼちゃのコロッケ 小松菜とコーンのソテー キャベツの味噌汁	牛乳, ベーコン, 油揚げ, 豆腐, みそ, 煮干し	米, パン粉, 大豆油, バター	こまつな, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, ねぎ, もやし, かぼちゃ	628 kcal 19.1 g 21.0 g 2.0 g
8 水	ささ結びの つやつやご飯 特別栽培米 給食の日	豚肉のバーベキューソース 笹かま入りわかめのおひたし ふるさと野菜の味噌スープ お米のババロア	牛乳, 豚肉, かまぼこ, みそ, わかめ	ささむすび, 三温糖, サラダ油, ごま,	にんにく, しょうが, りんご, たまねぎ, レモン, キャベツ, だいこん, とうもろこし, にんじん, ねぎ, しめじ, はくさい	639 kcal 26.9 g 21.8 g 2.3 g
9 木	ごはん	アジの塩焼き  きらず炒り さつまいもの味噌汁	牛乳, アジ, おから, 鶏肉, 豆腐, みそ, ひじき	米, サラダ油, 三温糖, さつまいも	にんじん, ねぎ, しいたけ, ごぼう, だいこん, しめじ	610 kcal 30.6 g 15.2 g 2.0 g
10 金	ごはん	鶏肉のすりごま焼き 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳, 鶏肉, みそ, ハム, 豚肉	米, 春雨, ごま, 三温糖, ごま油, ワンタン皮	きゅうり, もやし, にんじん, キャベツ, たまねぎ, しいたけ, にら, にんにく	636 kcal 23.8 g 20.9 g 1.8 g
13 月	ごはん	あんかけハンバーグ ブロッコリーのおかか和え おくずがけ	牛乳, 豆腐 ハンバーグ, かつお節, 油揚げ, 豆腐, かつお厚削り	米, 三温糖, でんぶん, うーめん, かたくり粉	えのきたけ, しめじ, こねぎ, ねぎ, しいたけ, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, ごぼう, きぬさや,	617 kcal 22.2 g 15.6 g 1.7 g
14 火	食パン パンの日	オムレツ 大豆のチリコンカン ビーフンスープ プルプルゼリー	牛乳, 卵, 豚肉, 大豆	パン, オリーブ油, ビーフン, ゼリー, ナタデココ	たまねぎ, トマト, にんじん, しいたけ, ねぎ, 黄桃	623 kcal 27.4 g 20.8 g 2.9 g
15 水	ごはん	鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, わかめ, 豆腐	米, ごま油, かたくり粉, 大豆油, じゃがいも, バター, ごま	しょうが, たまねぎ, 赤ピーマン, パセリ, えのきたけ, ねぎ, もやし, チンゲン菜	640 kcal 23.2 g 25.2 g 1.7 g



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に気をつけましょう。

11月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 木	ターメリック ライス	ポークカレー こまつなのおひたし ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, かつお節, ヨーグルト	米, じゃがいも, オリーブ油	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, もやし	642 kcal 23.8 g 18.0 g 2.1 g
17 金	ごはん	肉団子 コーンサラダ ひきなの味噌汁	牛乳, ハム, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, フレンチ ドレッシング, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 枝豆, だいこん, こまつな	627 kcal 23.4 g 21.1 g 2.1 g
20 月	ごはん	春巻き 大根のサラダ 高野豆腐の味噌汁	牛乳, ハム, 油揚げ, みそ, 煮干し, わかめ	米, 大豆油, じゃがいも	だいこん, きゅうり, にんじん, とうもろこし, はくさい, ねぎ	615 kcal 18.9 g 20.4 g 2.4 g
21 火	ナポリタン	野菜のコンソメスープ ヨーグルト	牛乳, ウインナー, ベーコン, ヨーグルト	スパゲッティ, オリーブ油, バター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン, エリンギ, トマト, はくさい, しいたけ, しめじ	618 kcal 23.6 g 19.7 g 2.4 g
22 水	ごはん 特別栽培米 給食の日	鶏肉のガーリック焼き りっちゃんのサラダ はくさいの味噌汁	牛乳, 鶏肉, ハム, こんぶ, かつお節, 油揚げ, みそ, 煮干し	シナイモツゴ 郷の米, 米油, 三温糖, じゃがいも	にんにく, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, にんじん, はくさい, ねぎ, えのきたけ	606 kcal 29.2 g 20.3 g 1.9 g
23 木						
24 金	ごはん 和食献立 の日	スタミナ納豆 五目きんぴら さんまのつみれ汁	牛乳, 納豆, 鶏肉, 大豆, さつまいも, 豚肉, さんま, みそ, 豆腐, かつお厚削り	米, ごま油, 三温糖, ごま, こんにゃく, サラダ油, かたくり粉	こねぎ, はくさい, しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, ピーマン, ねぎ, しょうが, だいこん	622 kcal 27.1 g 20.6 g 2.1 g
27 月	味噌豚丼	マセドアンサラダ 豆麩の味噌汁 りんご	牛乳, 豚肉, ハム, みそ, 煮干し, わかめ	米, 三温糖, じゃがいも, マヨネーズ, 豆麩	にんじん, ねぎ, もやし, にんにく, きゅうり, 枝豆, キャベツ, りんご	644 kcal 21.4 g 22.4 g 2.3 g
28 火	ミルクパン パンの日	ハンバーグ もやしソテー クリームシチュー	牛乳, 豚肉, 鶏肉	ミルクパン, サラダ油, じゃがいも, バター	もやし, とうもろこし, たら, たけのこ, にんじん, 玉葱, キャベツ, しめじ, ブロッコリー	620 kcal 28.9 g 26.2 g 2.9 g
29 水	そばろ ごはん	キャベツのさっぱり和え 厚揚げのみそ汁 チーズ	牛乳, 鶏肉, 卵, かまぼこ, 厚揚げ, みそ, チーズ, わかめ	米, 油, 三温糖, 厚揚げ, じゃがいも	たけのこ, しいたけ, にんじん, しょうが, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, レモン, だいこん, こまつな	612 kcal 29.0 g 19.0 g 2.3 g
30 木	ごはん	カツオのカツ もやしの中華サラダ 鳴子ちゃんこ鍋	牛乳, カツオ, かにかま, 鶏肉, 卵, 豆腐, みそ, わかめ	米, 大豆油, かたくり粉, こんにゃく	もやし, きゅうり, ねぎ, にんじん, しょうが, しめじ, ごぼう, だいこん, はくさい	644 kcal 25.3 g 20.3 g 2.6 g