

# ★ 11月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室



今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
きゅうしよく かんしや 給食に感謝しよう			ち ほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日 曜	主食 牛乳	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりょうめい)			
1/木	ちゅうかめん 牛乳	やさいたっぷりタンメン ささかまのもみじあげ こんさいのサラダ てづくりフルーツゼリー	牛乳 ぶたにく なると ちくわ ささかまぼこ	ちゅうかめん 米あぶら さとう マヨネーズ こむぎこ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ごぼう きゅうり れんこん パインかんづめ	607kcal 24.8g 2.5g
2/金	大崎教研一斉研修日(4校時限)					
5/月	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき ごもくにまめ とんじる かき	牛乳 あじ しみどうふ だいず とうふ ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ はくさい かき	720kcal 32.3g 3.3g
6/火	ささむすびのごはん 牛乳 「地場産給食の日」	だいずハンバーグきのこあんかけ あぶらふとキャベツのあまからいため おおさきとくせいけんちんじる おこめのムース	牛乳 とうふハンバーグ しみどうふ	こめ 米あぶら あぶらふ さとう おこめのムース	にんじん えのきだけ しいたけ こねぎ キャベツ たまねぎ だいこん はくさい みずな ねぎ	715kcal 24.4g 2.5g
7/水	コッペパン 牛乳	きなこあげパン ピザはるまき バンサンスー みそワタンスープ パナナ	牛乳 チーズ ハム たまご ぶたにく きなこ	パン 米あぶら さとう はるさめ ワタナン	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ほうれんそう きくらげ パナナ	668kcal 24.5g 3.1g
8/木	ごはん 牛乳	とりのちようせんやき きんぴらごぼう わかめスープ みかん	牛乳 とりにく さつまあげ	こめ 米あぶら さとう	にんじん ねぎ にら ごぼう いんげん れんこん こんにゃく わかめ ほうれんそう コーン	721kcal 26.0g 2.3g
9/金	うどん 牛乳	カレーうどん てづくりほうれんそうむしパン ジャコとまめのサラダ みかんヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると しらすばし ヨーグルト だいず	うどん 米あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり のり	723kcal 24.6g 3.3g
12/月	ごはん 牛乳	とりのさっぱり ほうれんそうのごまあえ ポークカレー りんご	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ 米あぶら さとう バター じゃがいも	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ グリンピース コーン りんご	782kcal 24.8g 3.2g
13/火	お弁当の日(1・2年生校外学習)					
14/水	食パン 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのいそべあえ きのこシチュー みかん いちごジャム	牛乳 たまご ベーコン	パン 米あぶら さとう ジャム じゃがいも バター	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう しいたけ しめじ たまねぎ パセリ コーン みかん	655kcal 25.8g 2.6g
15/木	ごはん 牛乳	さんまのかばやき ぶたバラだいこん あおなじる パナナ	牛乳 さんま ぶたにく	こめ 米あぶら さとう でんぶ まめふ	にんじん だいこん いんげん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ わかめ パナナ	618kcal 18.6g 3.0g
16/金	ちゅうかめん 牛乳	みそやさいラーメン チーズハムカツ ほうれんそうのナムル てづくりあおりんごゼリー	牛乳 ぶたにく なると ハム チーズ	ちゅうかめん 米あぶら さとう パンこ	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ コーン まめもやし ほうれんそう ぜんまい	613kcal 26.9g 2.8g
19/月	ごはん 牛乳	ちゅうかはるまき もやしのピーナツあえ マーボーどうふ みかん	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう はるまき	にんじん キャベツ まめもやし ほうれんそう たまねぎ にら ねぎ しいたけ みかん	775kcal 25.2g 2.1g
20/火	ちゅうかめん 牛乳	ソースやきそば アメリカンドッグ(ケチャップ) きのこスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ちゅうかめん 米あぶら じゃがいも アメリカンドッグ	にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきだけ しいたけ なめこ たまねぎ パセリ	662kcal 24.0g 2.1g
21/水	ココアパン 牛乳	うずらのたまごくしフライ(ソース) ぶたキムチいため はるさめスープ パナナ	牛乳 ぶたにく うずらのたまご とりにく	パン 米あぶら さとう パンこ はるさめ	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ たまねぎ ほうれんそう しいたけ パナナ	644kcal 25.4g 2.5g
22/木	まいたけごはん 牛乳 「和食の日」	カレーのたつたあげ きりぼしだいこんミルクに とうふのすましじる りんご	牛乳 カレイ あぶらあげ とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぶ	にんじん まめもやし ごぼう いんげん きりぼしだいこん ねぎ ほうれんそう わかめ しいたけ りんご	655kcal 27.1g 3.3g
26/月	ごはん 牛乳	とりのからあげ2こ ひじきのにつけ なめこじる パナナ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぶ	にんじん ごぼう いんげん キャベツ こんにゃく ねぎ なめこ だいこん パナナ	734kcal 31.2g 3.2g
27/火	ごはん 牛乳	いかのてんぷら(しょうゆ) にくじゃが わかめじる りんご	牛乳 いか ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく わかめ キャベツ ほうれんそう ねぎ りんご	734kcal 27.3g 3.3g
28/水	こめこパン 牛乳 「給食まつり朝会」	カレーコロケ きのこあえ うーめんじる みかん	牛乳 あぶらあげ なると	パン 米あぶら さとう うーめん コロケ	にんじん えのきだけ しいたけ なめこ ほうれんそう もやし ねぎ みかん	598kcal 22.7g 2.6g
29/木	わかめごはん のむヨーグルト 「たてわり給食」	ポークステーキおろしソース りっちゃんサラダ ワタナンたまごスープ しらたまゼリー	のむヨーグルト ぶたにく ハム たまご	こめ 米あぶら さとう ワタナン	にんじん だいこん りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう きくらげ	736kcal 25.5g 2.2g
30/金	うどん 牛乳 「食育紙しばい」	キムチにこみうどん あじつけもちいなり ツナとわかめのマヨサラダ プッチンプリン	牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナ あぶらあげ	うどん 米あぶら さとう マヨネーズ もち プリン	にんじん きゅうり たまねぎ わかめ はくさい もやし ねぎ にら	659kcal 24.7g 2.8g

＜今月の西古川の食材＞

しいたけ・ほうれんそう・ねぎ



★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。

