

11月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	金	パン	○	カレーうどん いためなます	ぶたにく ひじき ひらてん	しょうが たまねぎ あおねぎ にんじん いんげん こんにやく	うどん さとう あぶら ごまあぶら
6の1はランチルーム給食の日です。6の1にはミンチカツとりんごを用意しています。							
4	月			振替休日			
5	火	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ ひじき あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ あおねぎ	じゃがいも さとう さつまいも
6	水	パン	○	わふうスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング
7	木	ごはん	○	さばのこうみあげ ひじきに こんさいじる	さば とりにく ひじき あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ いんげん にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにやく	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら
8	金	あげパン	○	あげパン ポトフ キャベツとコーンのサラダ	とりにく	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	(パン) さとう グラニューとう あぶら じゃがいも さとう
11	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ピリからもやし ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご	しょうが もやし にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンサイ	でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら
5の1はランチルーム給食の日です。5の1にはミンチカツとりんごを用意しています。							
12	火	ごはん	○	おでん ゆかりあえ	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ	だいこん こんにやく はくさい あかしそ	じゃがいも さとう
13	水	わかやまのこむぎパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん にんじん キャベツ ブロッコリー	あぶら じゃがいも さとう かんぎつドレスッシング
14	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ さつまじる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな ばいにく だいこん しめじ にんじん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう さつまいも
<small>くじらにく わかやまけん たいじちよう とくさんひん</small> <small>くじらにく わかやまけん</small> 鯨肉は和歌山県の本産品です。鯨肉は和歌山県からいただきました。 「風邪に負けない献立」です。ビタミンA・C・たんぱく質が多くとれる献立になっています。ふだんから栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。							
15	金			秋の遠足			
18	月	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン あげしゅうまい ちゅうかスープ	ぶたにく しゅうまい ベーコン	にんにく しょうが はくさいキムチ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう あぶら はるさめ
5の2はランチルーム給食の日です。5の2にはミンチカツとりんごを用意しています。							
19	火	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ きしゅうじる くだもの	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	しょうが えのきたけ にんじん あおねぎ ばいにく みかん	でんぷん あぶら さとう ごま
11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。少し早いですが、和歌山県の特産品(梅・みかん)を使った献立になっています。							
20	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん (かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
21	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき にんじんシリシリ みそしる	ホキ ツナ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも
22	金	パン	○	あきやさいのクリームシチュー フライビーンズ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん エリンギ	じゃがいも さつまいも あぶら でんぷん あぶら さとう
1の2はランチルーム給食の日です。1の2にはミンチカツとりんごを用意しています。							
25	月	ごはん	○	ハヤシライス やさしいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ もやし とうもろこし	あぶら ごま さとう あぶら
1の1はランチルーム給食の日です。1の2にはミンチカツとりんごを用意しています。							
26	火	ごはん	○	おやこに ごまずあえ	とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし	さとう ごま さとう
27	水	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ ポパイスープ	しろみざかなフライ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら さとう
28	木	ごはん	○	ちゃんぽん あげぎょうざ	ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ	ちゅうかめん あぶら でんぷん あぶら
29	金	パン	○	ミートサンドパン わかめサラダ やさしいスープ	ぶたにく とりにく わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ほうれんそう しめじ	さとう パンこ あぶら ごま じゃがいも
4の1はランチルーム給食の日です。4の1にはミンチカツとりんごを用意しています。							

14日(木)は「風邪に負けない献立」、19日(火)は「ふるさと誕生日の献立」です。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上