

11月 きゅうしょくこんだてひょう

2024年11月

西条市立壬生川小学校

こんげつ こんだてめい かんしや こんだてめい
 今月の目標・・・感謝して食べよう。

日	曜	牛乳 無機質	献立名	おま さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				炭化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	金		セルフジャンボおにぎり	こめ			のり		しお	603 20.9	
			こんさいかきあげ	さつまいも てんぷらこ	あぶら	えび		たまねぎ ごぼう ねぎ			
			だいこんサラダ	さとう	あぶら	かにかま		だいこん キャベツ	す しお		
			すましじる			とりにく とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しお しょうゆ かつおだし		
5	火		ごはん	こめ						612 25.8	
			ぶりのかんこくふう	かたくりこ	ごまあぶら あぶら	フリ		にんにく しょうが	しょうゆ さけ さとう しちみつとうがらし		
			ナムル	さとう	ごまあぶら			ほうれんそう	もやし はくさい す しょうゆ		
			わかめスープ	かたくりこ		とりにく あつあげ たまご	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	しお しょうゆ ちゅうかだし		
6	水		ごはん	こめ						629 25.8	
			ツナそぼろ	さとう		たまご ツナ		にんじん グリンピース	さけ しょうゆ みりん		
			こふきいものおかかあえ	じゃがいも さとう		かつおぶし			しょうゆ		
			すいとんじる	すいとん		ふたにく		にんじん こまつな	しいたけ もやし しお しょうゆ かつおだし		
7	木		こくとうパン	こくとうパン						649 29.5	
			マーマレードチキン			とりにく		にんにく マーマレード	しお こしょう しょうゆ ワイン		
			やさしいソテー		バター			ブロッコリー にんじん	コーン しお こしょう		
			カレーピーズ	じゃがいも	あぶら	だいたす ふたにく		にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ カレールー ケチャップ しょうゆ		
8	金		ごはん	こめ						624 24.5	
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	サバ		しょうが	さけ しょうゆ		
			ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	はくさい もやし す しょうゆ		
			もずくじる	かたくりこ		とりにく たまご	もずく	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ こしょう しお かつおだし		
			みかん						みかん		
11	月		ごはん	こめ						628 24.7	
			ふたキムチ	さとう	あぶら	ふたにく		はくさい(キムチづけ) もやし たまねぎ	しょうゆ しお こしょう		
			はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			キャベツ きゅうり	しょうゆ す		
			にゅうがわ★チャレンジTheみそじる	しらたまもち さといも		とりにく みそ		にんじん コーン にんにく	にぼしだし		
12	火		コッパン	パン						610 28.6	
			スパニッシュオムレツ	じゃがいも		ハム たまご ぎゅうにゅう		たまねぎ	しお こしょう		
			ピーかまもやしいため		ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン もやし	しお こしょう しょうゆ		
			あきのかおりシチュー	さつまいも		ふたにく ぎゅうにゅう		にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ ホワイトルー とりだし しお こしょう		
13	水		ごはん	こめ						609 29.8	
			さかなのうめにんにくすりやき			サワラ		うめ しそ にんにく	みりん さけ しお しょうゆ		
			うのはなに	(こんにやく) さとう	あぶら	おから ちくわ とりにく ぎゅうにゅう		にんじん ねぎ	しょうゆ わふうだしえき		
			はっぼうさい	かたくりこ	あぶら	ふたにく えび うずらたまご		にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ みりん ちゅうかだし		
14	木		あげパン	パン さとう	あぶら				ココア	643 24.9	
			ガーリックパンごやき	パンこ	バター	とりにく		パセリ	しお こしょう ガーリックパウダー		
			みずなサラダ	さとう	あぶら			みずな にんじん	だいこん す しょうゆ こしょう		
			コンソメスープ			ふたにく		にんじん パセリ	もやし たまねぎ コーン コンソメ しお こしょう		
15	金		ごはん	こめ						647 20.5	
			カリカリがんと	さとう こむぎこ コーンフレーク	ごま あぶら	とうふ たまご ツナ		ねぎ	コーン たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり レモン		しお しょうゆ
			ひじきサラダ	さとう	あぶら		ひじき				す しょうゆ しお こしょう
			きりほしだいこんのうまに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん		しょうゆ さけ にぼしだし みりん

日	曜	牛乳 おまじっ 無機質	献立名	おま さい りょう 主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもにからだ		【緑】おもに体の調子を整える			
				炭化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
18	月	牛乳	ごはん	こめ						608 22.3	
			ちくわのごまあげ	こむぎこ	ごま あぶら	ちくわ					
			ナッツあえ	さとう	カシューナツ			ほうれんそう	キャベツ		しょうゆ
			しっぽくうどん	うどん		あぶらあげ とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ		にぼしだし しょうゆ みりん さけ しお
			りんご						りんご		
19	火	牛乳	コッパン	パン						603 29.4	
			とりにくのツンジャーソースやき	さとう		とりにく			しょうが		しお こしょう しょうゆ す さけ
			レモンあえ	さとう					キャベツ きゅうり もやし レモン		しょうゆ
			あきのクリームスープ	さつまいも		ぶたにく サケ とうにゅう みそ		にんじん パセリ	たまねぎ		しお ホワイトルウ さけ こしょう ワイン
20	水	牛乳	ごはん	こめ						600 25.8	
			きびなごのなんばんづけ	さとう	あぶら		きびなごから あげ	にんじん ピーマン	たまねぎ		しょうゆ みりん す
			こんぶあえ				しおこんぶ		キャベツ もやし きりぼしだいこん		しょうゆ
			けんちんじる	さといも (こんにゃく)		とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ		しお しょうゆ かつおだし さけ
21	木	牛乳	ごはん	こめ						615 24.1	
			おこのみやき	ながいも おこのみやきこ	あぶら	ぶたにく たまご かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ		おこのみやきソース
			いそかに	さとう			のり	こまつな	はくさい えのきたけ		しょうゆ
			いもたき	さといも さとう (こんにゃく)		とりにく あつあげ ちくわ		にんじん	もやし ねぎ		さけ しょうゆ にぼしだし みりん
25	月	牛乳	さつまいもごはん	こめ さつまいも						さけ しお	649 25.5
			あげぎょうざ		あぶら	ぎょうざ					
			しおナムル		ごま ごまあぶら			こまつな	キャベツ	ガーリックパウダー しお こしょう	
			エビいりマーボーとうふ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく えび とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	トウバンジャン しょうゆ さけ	
26	火	牛乳	コッパン	パン						600 27.3	
			ぶたにくのアップルソース	さとう		ぶたにく			しょうが りんご たまねぎ		しお こしょう さけ しょうゆ みりん
			だいこんツナサラダ			ツナ			だいこん キャベツ		しお こしょう しょうゆ
			はくさいとにくだんこのスープ			にくだんご うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし		とりだし しょうゆ しお こしょう
27	水	牛乳	さといもカレー(むぎごはん)	こめ おおむぎ						638 23.5	
			さといもカレー(ルウ)	じゃがいも さといも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ
			やさいたっぷりたまごやき			たまご ハム きゅうにゅう		かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ		しお こしょう
			こまつなのじゃこいため		あぶら		しらすぼし	こまつな	キャベツ		しょうゆ しお こしょう
29	金	牛乳	ごはん	こめ						615 27.5	
			さかなのごまみそやき		ごま	サバみそ			しょうが		さけ しょうゆ みりん
			すのもの	さとう			わかめ		もやし きゅうり		す しょうゆ
			ちくぜんに	(こんにゃく) さとう		とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ		しょうゆ さけ にぼしだし

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

11日(月) 県陸上運動記録会 } 選手は弁当が
12日(火) 県陸上予備日 } 必要です
17日(日) 学習発表会
22日(金) 練習休業日(11/17日分)
28日(木) 給食なし

【今月の給食】

11日(月) 「王生川☆チャレンジTheみそ汁」

★2松 秋山 耀さん

1松 豪徳さん のレシピ。

餅や、すりおろしにんにくを食材に使用した
みそ汁です。

25日(月) さつまいもご飯

★2年生が収穫したさつまいもを使用します。

