

がつこんだてよていひょう
11月献立予定表

令和6年度木江小学校



寒さがだんだん増してくる時期になりました。体調を崩さないように気をつけましょう。

好き嫌いをしないでしっかり食べて、お腹の中から温めましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	I補給- タパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる
1 金	セルフおにぎり ギョウにゅう オーロラチキン コンブあえ きのこのすましじる	601kcal 30.8 g 349 mg	とりにく とうふ ギョウにゅう のり コンブ	あかじそ こまつな にんじん ねぎ	のり もやし キャベツ なましいたけ しめじ こめ でんぷん こむぎこ さとう
5 火	たんたんどん ギョウにゅう いりたまごのサラダ はるさめスープ	594 23.1 357	ぶたひきにく たまご かにかまぼこ	にんじん こまつな チンゲンさい	なましいたけ しろねぎ もやし コーン にんにく しょうが キャベツ たまねぎ
6 水	ポテサラサンド ギョウにゅう ミートボールのカレーに ヨーグルトあえ	606 25.2 319	ツナ (ミートボール)	にんじん ギョウにゅう ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース にんにく もも みかん パイン レーズン
7 木	しろごはん ギョウにゅう にくどうふ たくあんあえ じゃがいものみそじる	626 27.2 399	ギョウにゅう とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ いとこんにやく なましいたけ もやし キャベツ たくあん
8 金	むぎごはん ギョウにゅう エビとイカのチリソースいため うめおかかあえ コーンスープ	565 24.8 334	いか えび とうふ かつおぶし	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし うめぼし コーン
11 月	学習発表会の振り替え休日				
12 火	しろごはん ギョウにゅう マーボーはるさめ ひじきサラダ とうふのスープ	616 24.0 370	ぶたひきにく えび とうふ かまぼこ	チンゲンさい こまつな にんじん ねぎ	なましいたけ にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ
13 水	ココアあげパン ギョウにゅう とりにくのトマトに さつまいものレモンに	585 23.3 292	とりにく	トマト にんじん	たまねぎ にんにく レモン
14 木	ポークカレーライス ギョウにゅう シーフードサラダ みかん	669 25.1 386	ぶたにく いか えび	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ コーン みかん
15 金	わかめごはん ギョウにゅう あげだしとうふ いしかりじる ヨーグルト	660 27.2 386	とうふ かつおぶし サケ	ねぎ にんじん	キャベツ はくさい コーン
18 月	チキンライス ギョウにゅう チーズサラダ かきたまスープ みかん	578 26.5 386	とりにく たまご とうふ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり なましいたけ みかん
19 火	こぎつねずし ギョウにゅう かぐらにしめ あおなのすましじる	603 26.1 464	あぶらあげ たまご あつあげ ちくわ とうふ	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ なましいたけ こんにやく だいこん たまねぎ
20 水	チーズむしパン ギョウにゅう やさいたつぷりビーフンいため ワタンスープ	554 27.4 428	ぶたにく いか	にんじん ねぎ	レーズン キャベツ ほししいたけ にんにく キャベツ
21 木	むぎごはん ギョウにゅう ちくわのチーズあげ いりたまごのすのもの たまねぎのみそじる	605 25.5 369	ちくわ たまご とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ
22 金	しろごはん ギョウにゅう にくじゃが わふうサラダ とうふのみそじる	637 26.2 369	ギョウにゅう ひらてん とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ いとこんにやく キャベツ だいこん きゅうり
25 月	おやこどんぶり ギョウにゅう ツナサラダ わかめのみそじる	602 29.0 340	とりにく たまご ツナ とうふ あぶらあげ	にんじん トマト ねぎ	たまねぎ なましいたけ グリンピース キャベツ きゅうり
26 火	むぎごはん ギョウにゅう やきさばのおろしポンス はくさいのごまあえ さつまいものみそじる	618 27.4 377	サバ とうふ	こまつな にんじん ねぎ	だいこん もやし はくさい しめじ
27 水	しょくパン いちごジャム ギョウにゅう こんさいクリームシチュー スパゲティサラダ みかん	571 26.9 350	とりにく ロースハム	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり みかん
28 木	しろごはん ギョウにゅう だいこんとあつあげのみそに トマジヤコサラダ ぶのみそじる	620 27.0 396	ぶたにく あつあげ とうふ	にんじん トマト ねぎ	だいこん しろねぎ しょうが キャベツ きゅうり なましいたけ
29 金	いもごはん こいわしのうめのかあげ えだまめサラダ とうふのみそじる	639 24.1 338	ロースハム とうふ	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり えだまめ なましいたけ たまねぎ

おおさきかみじまきゅうしよくとういつ にほんかくち きょうじしよく
大崎上島 給食統一メニュー 日本各地の行事食

11月の食育の日(19日)は、宮崎県の「神楽煮しめ」を紹介しします。(レシピは、裏面参照)

