

がつこんだてよていひょう
11月献立予定表



令和7年度 木江小学校

急に寒くなってきました。特に朝食には、体が温まる汁物を食べましょう。忙しい時は、インスタントのみそ汁やスープなどを利用するのも、時短になります！

| 日曜 | こんだてめい 献立名 | 1人分 エネルギー たんぱく質 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 |
|---------|---|--------------------------------|---|---|---|
| 4 火 | きなこトースト ギョウにゅう あつあげのカレーに ヨーグルトあえ | 580kcal 25.0 g 401 mg | きなこ あつあげ ぶたにく ヨーグルト | にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パナナ みかん りんご パイン レーズン | パン さとう じゃがいも なたねあぶら さとう |
| 5 水 | げんまいごはん ギョウにゅう いわしのうめに チャプチェ とうふのみそしる | 657 27.7 23.7 | いわし ギョウにく とうふ あぶらあげ | にんじん にら ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ | こめ はるさめ ごまあぶら ごま |
| 6 木 | セルフおにぎり ギョウにゅう オーロラチキン はくさいのごまあえ ふのすましじる | 610 30.9 379 | とりにく とうふ ギョウにゅう のり | あかじそ こまつな にんじん ねぎ はくさい たまねぎ なましいたけ | こめ でんぷん こむぎこ さとう ふ |
| 7 金 | しろごはん ギョウにゅう かみてる!!GoGo いため あつあげのみそしる みかんゼリー | 581 24.2 408 | ぶたにく とうふ あつあげ ギョウにゅう | にんじん こまつな ねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ なましいたけ みかん | こめ さとう ごまあぶら ごま |
| 11 火 | おやこどんぶり ギョウにゅう ツナサラダ さつまいものみそしる | 636 28.3 324 | とりにく たまご かまぼこ ツナ あぶらあげ ギョウにゅう | にんじん ねぎ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうがん なましいたけ | こめ さとう さつまいも なたねあぶら |
| 12 水 | コーンピラフ ギョウにゅう こんさいクリームシチュー いとかんてんのサラダ みかん | 624 26.4 352 | ウインナーソーセージ えび とりにく ギョウにゅう かんてん | にんじん トマト たまねぎ コーン キャベツ きゅうり グリンピース れんこん みかん | こめ さとう さといも こむぎこ バター なたねあぶら |
| 13 木 | しろごはん ギョウにゅう ホキのもみじやき わふうサラダ じゃがいものみそしる | 555 27.9 354 | ホキ とうふ あぶらあげ ギョウにゅう ちりめんじゃこ | にんじん こまつな ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ | こめ さとう じゃがいも マヨネーズ なたねあぶら |
| 14 金 | いもごはん ギョウにゅう きびなごのカリカリフライ そえやさい とんじる | 646 26.3 470 | とうふ ぶたにく ギョウにゅう きびなご | にんじん にら キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく | こめ さつまいも こめこ でんぷん ごま なたねあぶら |
| 17 月 | しろごはん ギョウにゅう はつぼうさい チキンサラダ ワカメスープ | 577 27.1 369 | うずらたまご ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ ギョウにゅう わかめ | チンゲンサイ にんじん ねぎ こまつな しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しろねぎ | こめ さとう でんぷん ごまあぶら |
| 18 火 | しよくパン いちごジャム ギョウにゅう やさいたつぷりビーフいため あつくもえろ!!C スープ みかん | 559 23.9 315 | ぶたにく ひらてん ベーコン ギョウにゅう ちりめんじゃこ | にんじん こまつな トマト たまねぎ キャベツ にんにく ほししいたけ なましいたけ みかん | パン ジャム ビーフン じゃがいも ごまあぶら オリーブオイル |
| 19 水 | チキンカレーライス ギョウにゅう きりぼしだいこんのサラダ ココアプリン | 664 24.9 359 | とりにく ちくわ ギョウにゅう | にんじん トマト たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり ほしだいこん | こめ じゃがいも さとう バター なたねあぶら ごま |
| 20 木 | しろごはん ギョウにゅう あげだしとうふ たくあんあえ アジのみそしる | 593 29.7 405 | とうふ かつおぶし アジ ギョウにゅう | こまつな ねぎ にんじん たまねぎ なましいたけ | こめ でんぷん さとう なたねあぶら |
| 21 金 | キムタクチャーハン ギョウにゅう はるさめサラダ かにたまスープ ヨーグルト | 615 25.6 408 | ぶたにく チキンハム たまご ヨーグルト かにかまぼこ ギョウにゅう | にんじん ねぎ こまつな しょうが キムチ たくあん しょうが きゅうり もやし たまねぎ | こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま |
| 25 火 | しろごはん ギョウにゅう サバのみそに だいこんとえだまめのサラダ あおなのすましじる | 584 28.0 330 | サバ とうふ かまぼこ ギョウにゅう | にんじん こまつな しょうが だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ | こめ さとう なたねあぶら |
| 26 水 | さつまいもむしパン ギョウにゅう かやくうどん キャベツのごまサラダ みかん | 635 29.1 391 | たまご ギョウにく あぶらあげ かまぼこ ギョウにゅう | にんじん ねぎ こまつな レーズン たまねぎ なましいたけ きゅうり キャベツ みかん | (ケーキックス) さつまいも うどん さとう ごまあぶら ごま |
| 27 木 | ソースカツどん ギョウにゅう もやしのごまずあえ かきたまじる | 644 29.0 337 | ぶたにく たまご とうふ ギョウにゅう | にんじん ねぎ キャベツ もやし なましいたけ | こめ こむぎこ パンこ さとう なたねあぶら ごま |
| 28 金 | むぎごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 うめおかかあえ ワンタンスープ | 597 28.0 376 | とうふ ぶたひきにく かつおぶし ギョウにゅう | にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ もやし うめぼし | こめ むぎ さとう でんぷん (ワンタン) ごまあぶら |

おおさかみじまきゅうしよくとういつ
大崎上島給食統一メニュー

(保存食を使用した料理)

11月の食育の日(19日)は、大根を乾燥させて保存する「干し大根」を使った、サラダを紹介します。
(レシピは、裏面参照)



新米や野菜をたくさんいただきました。ありがとうございました。

新米ごはん
おいしいね

