

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

きゅう さむ 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	エネルギー カロリーカロリー カロリーカロリー	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 ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく バナナ みかん りんご パイン レーズン パン さとう じゃがいも
5 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チャプチエ とうふのみそしる	657 27.7 23.7	いわし ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん にら 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
6 木	セルフおにぎり ぎゅうにゅう オーロラチキン はくさいのごまあえ ふのすましる	610 30.9 379	とりにく とうふ 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 でんぶん こむぎこ さとう ふ
7 金	しろごはん ぎゅうにゅう かみつてる!! 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 あつあげ	ぎゅうにゅう 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
11 火	おやこどんぶり ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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
12 水	コーンピラフ ぎゅうにゅう 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	ワインナーリーセージ えび とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	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
13 木	しろごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	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
14 金	いもごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう きびなご	トマト 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 でんぶん
17 月	しろごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい 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	ぎゅうにゅう わかめ	チングンサイ にんじん こまつな はくさい もやし ほししいたけ トマト たまねぎ しろねぎ こめ さとう でんぶん
18 火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう やさいたっぷりビーフンいため 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	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	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
19 水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう きりば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	ぎゅうにゅう 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 じやがいも さとう
20 木	しろごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ 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	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし たくあん たまねぎ なましいたけ こめ でんぶん さとう
21 金	キムタクチャーハン ぎゅうにゅう 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 かにかまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな はくさいキムチ たくあん しょが きゅうり もやし たまねぎ こめ はるさめ さとう
25 火	しろごはん ぎゅうにゅう サバのみそに だいこんとえだまめのサラダ あおなのすましる	584 28.0 330	サバ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	にんじん こまつな しょが だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ こめ さとう
26 水	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ	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 (ケーキミックス) さつまいも うどん さとう
27 木	ソースカツどん ぎゅうにゅう もやしのごまづあえ かきたまじる	644 29.0 337	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう 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
28 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 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	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ チングンサイ	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 でんぶん (ワンタン)

おおさきかみじまきゅうしょくとういつ 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

