



2020年度11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん | |
|-----------|----------------|---------------------|--------------|--------------------|--------|-------------------------------|-------------------|
| | | おもにエネルギーになる | | おもにからだをつくる | | | おもにからだのちようしをととのえる |
| | | (きいろのグループ) | | (あかのグループ) | | | (みどりのグループ) |
| | | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミン・無機質 |
| 4 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | やきにく | さとう | こめあぶら・ごま | ぶたにく・ぎゅうにく | | ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぶん | | とうふ・たまご | | はねぎ・ほししいだけ・コーン | |
| | みかんゼリー | さとう | | | | みかんかじゅう | |
| 5 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | かんしょみしまコロッケ | さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぶん | なたねあぶら・こめあぶら | だいず | | | |
| | ドレッシングあえ | さとう | こめあぶら | | | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| | だいこんのわふうスープ | | | ぶたにく・かつおだし | こんぶだし | だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな | |
| | のりふりかけ | さとう | ごま | | | のり | |
| 6 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さばのこうみやき | さとう | ごまあぶら・ごま | さば | | にら | |
| | こふきいも | じゃがいも | | | | | |
| | けんちんじる | さといも・こんにやく・でんぶん | ごまあぶら | とりにく・とうふ・かつおだし | | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ | |
| 9 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | げんきどん(く) | さとう | こめあぶら | ぶたにく・たまご | | ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな | |
| | みそしる | | | とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし | わかめ | はねぎ | |
| | きっかみかん | | | | | みかん | |
| 10 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さかなとさつまいものあげに | さつまいも・さとう・でんぶん | こめあぶら・カシューナツ | さわら・だいず | | たけのこ・ほししいだけ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん | |
| | えのきととうふのスープ | | | とうふ・ベーコン | わかめ | えのきだけ・たまねぎ・こまつな | |
| | のりのつくだに | さとう・でんぶん | | | | あおのり | |
| 11 (水) | ハンバーガー(パン) | こむぎこ・さとう | ショートニング | | | スキムミルク | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ハンバーガー(ハンバーグ) | さとう・でんぶん | | とりにく・ぶたにく・だいず | | たまねぎ | |
| | ハンバーガー(トマトソース) | さとう | ごま・こめあぶら | | | たまねぎ・トマト | |
| | ハンバーガー(むしキャベツ) | | | | | キャベツ | |
| | あきあじシチュー | さつまいも・こむぎこ | バター | とりにく・ぎゅうにゅう | | たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース | |
| 12 (木) | ひじきごはん | こめ・むぎ | | とりにく | ひじき | にんじん・ほししいだけ・えだまめ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ピーンズサラダ | | マヨネーズ | だいず・ハム | チーズ | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| | みそしる | じゃがいも | | とうふ・みそ・にほしだし | わかめ | たまねぎ・はねぎ | |
| 13 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | あげだしとうふ | でんぶん | こめあぶら | とうふ | | | |
| | そぼろあん | さとう・でんぶん | | とりにく | | たまねぎ・にんじん | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | こまつな・キャベツ | |
| | すましじる | | | かまぼこ・とうふ・かつおだし | | にんじん・えのきだけ・みつば | |
| 16 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | トンクドウフ | さとう・でんぶん | こめあぶら・ごま | ぶたにく・なまあげ | | にんじん・さやいんげん・ほししいだけ | |
| | おさかなだんごスープ | はるさめ・じゃがいも・でんぶん・さとう | | たら・とうにゅう | | ほうれんそう・にんじん・たまねぎ | |
| | きっかみかん | | | | | みかん | |

| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん |
|-----------|--------------|---------------------|----------------------|---|--------------|---|---------------------------------------|
| | | おもにエネルギーになる | | おもにからだをつくる | | おもにからだのちょうしをととのえる | |
| | | (きいろのグループ) | | (あかのグループ) | | (みどりのグループ) | |
| | | たんぱく質の 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | おまじゅう 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 17 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 581 Kcal 28.2 g 18.6 g 1.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | |  | ぎゅうにゅう | | |
| | まだいのみそづけ | さとう | | たい・みそ | | | |
| | あおなとひじきのにびたし | さとう | こめあぶら・ごま | あぶらあげ・かつおだし | ひじき | こまつな | |
| | かきたまじる | でんぷん | | たまご・かつおだし | | にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ | |
| | ふじさんゼリー | さとう | | れんにゅう | | | |
| 18 (水) | チキンピラフ | こめ・むぎ | | とりにく | | たまねぎ・にんじん・トマト | 612 Kcal 23.2 g 20.8 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも | こめあぶら | ウィンナー | チーズ | たまねぎ・グリーンピース | |
| | やさいスープ | | | ベーコン | | たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ | |
| 19 (木) | ジャージャーめん(めん) | こむぎこ | | | | | 695 Kcal 30.5 g 21.8 g 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ジャージャーめん(ぐ) | さとう・でんぷん | ごま・ごまあぶら・こめあぶら・オイスター | ぶたにく・だいず・みそ | | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ・チンゲンツアイ・にんじん | |
| | こんにゃくサラダ | こんにゃく・さとう | | | | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| | りんごのコンポート | さとう | | | | りんご | |
| 20 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 662 Kcal 24 g 24.5 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | |
| | ししゃもフライ | パンこ・こむぎこ・ライむぎ | こめあぶら | | | ししゃも | |
| | マカロニサラダ | マカロニ・さとう | マヨネーズ | ハム | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・にぼしだし・みそ | わかめ | だいこん・はねぎ | |
| 24 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 626 Kcal 27.5 g 17.6 g 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |  | |
| | ちくわのいそべあげ | こむぎこ | こめあぶら | ちくわ・たまご | あおりのり | | |
| | おひたし | | | | | こまつな・はくさい・にんじん | |
| | とんじる | さといも・こんにゃく | | ぶたにく・とうふ・みそ・にぼしだし | | だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう | |
| 25 (水) | カレー(ライス) | こめ・むぎ | | | | | 697 Kcal 25.2 g 21.6 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | カレー | じゃがいも・カレールウ | こめあぶら | ぎゅうにく | スキムミルク・チーズ | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| | フレンチサラダ | さとう | こめあぶら | ハム | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | ブルーヨーグルト | さとう | | | ヨーグルト | ブルー | |
| 26 (木) | さつまいもごはん | こめ・むぎ・さつまいも | ごま | | | | 741 Kcal 25 g 26.9 g 3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう |   | |
| | さんまのかばやき | でんぷん・さとう | こめあぶら | さんま | | | |
| | さんしょくあえ | さとう | ごまあぶら | | | キャベツ・きゅうり・にんじん | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・みそ・にぼしだし | わかめ | かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ | |
| 27 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 631 Kcal 25.1 g 16.1 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | みそおでん | さといも・こんにゃく・でんぷん・さとう | | さつまあげ・ちくわ・みそ | こんぶ | だいこん  | |
| | うずらのたまご | | | うずらのたまご | | | |
| | ツナサラダ | さとう | こめあぶら | ツナ | | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | きっかみかん | | | | | みかん | |
| 30 (月) | カレーピラフ | こめ・むぎ | バター | とりにく | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | 632 Kcal 25 g 23.2 g 2.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ラザニア | ワンタン・さとう | こめあぶら | ぎゅうにく | なまクリーム | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・トマト | |
| | トマトとたまごのスープ | | | たまご・ベーコン | | たまねぎ・トマト・ほうれんそう | |

- ・今月の給食回数は18回です。
- ・19日：4年2組は三島めぐりのため給食がありません。
- ・20日：4年1組は三島めぐりのため給食がありません。
- ・17日(火)に使用する「まだいのみそ漬け」は、静岡県沼津市で育てられた鯛を使った料理で、静岡県から無償でいただきました。
- ・11月24日(火)は『和食の日』、日本人が長い間食へ継いできた伝統的な食文化について考える日です。