



令和3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 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 1 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 620 Kcal 26.9 g 18.3 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | げんきどん | 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・にぼしだし | わかめ | はねぎ | |
| | きっかみかん | | | | | みかん | |
| 2 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 607 Kcal 16.1 g 20.6 g 1.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | かんしょのみしまコロッケ | 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 | |
| | かきたまじる | でんぶん | | たまご・かつおだし | こんぶだし | にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ | |
| 4 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ・さつまいも | ごま | とりにく | | にんじん・しめじ | 615 Kcal 26.4 g 17.8 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | とうふのごもくに | でんぶん・さとう | こめあぶら | ぶたにく・とうふ・みそ | | たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ | |
| | 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 | |
| 5 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 574 Kcal 29.3 g 15.1 g 1.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さけのこうそうやき | | | さけ | | パプリカ | |
| | チーズのふわふわたまごスープ | パンこ・でんぶん | | たまご・ベーコン・かつおだし | チーズ | たまねぎ・にんじん・はねぎ | |
| 8 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 631 Kcal 25 g 21.2 g 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | チンジャオロース | じゃがいも・でんぶん・さとう | アーモンド・こめあぶら・ごまあぶら | ぶたにく・だいず | | たけのこ・ピーマン | |
| | わかめスープ | | ごま | とうふ | わかめ | にんじん・たまねぎ・はくさい | |
| 9 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 537 Kcal 29.3 g 10.6 g 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さばのみそに | さとう・でんぶん | | さば | | | |
| | おひだし | | | | | こまつな・キャベツ・コーン | |
| 10 (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 | | 633 Kcal 26.7 g 23.8 g 2.4 g |
| | 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 | |
| 11 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 630 Kcal 27.9 g 17.7 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 | あおのり | | |
| | こまつなのひたし | | | | | こまつな・にんじん・しめじ | |
| 12 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 617 Kcal 24.5 g 15.1 g 2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | にくじゃが | じゃがいも・しらたき・さとう | | ぶたにく・にぼしだし | | たまねぎ・にんじん・えだまめ | |
| | きのこのみそしる | | | とうふ・あぶらあげ・みそ・にぼしだし | わかめ | えのきだけ・なめこ・こまつな | |
| | りんご | | | | | りんご | |
| 15 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 609 Kcal 24.8 g 16 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・でんぶん・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 | さとう | | 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 | |

| 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 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 16 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 651 Kcal 26.3 g 21.5 g 2.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ししゃものたつたあげ | でんぷん・さとう・こむぎこ | こめあぶら | | ししゃも | | |
| | ひじきのいために | さとう | こめあぶら | だいず・あぶらあげ・にほしだし | ひじき | にんじん・さやいんげん | |
| | みそしる | | | | | | |
| | みかんゼリー | さとう | | | | みかんかじゅう | |
| 17 (水) | カレーピラフ | こめ・むぎ | バター | とりにく | | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | 598 Kcal 22.7 g 20.6 g 2.5 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 | |
| | | | | | | | |
| 18 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 618 Kcal 23.4 g 16.1 g 2 g |
| | 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・でんぷん | こめあぶら | さわら | | たけのこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・みそ・にほしだし | わかめ | だいこん・はねぎ | |
| | のりつくだに | さとう・でんぷん | | | あおのり | | |
| 19 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 698 Kcal 25.2 g 21.7 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | カレー | カレールウ・じゃがいも | こめあぶら | ぶたにく | チーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト | |
| | 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 | |
| 22 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 578 Kcal 23.2 g 18.1 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | あげだしとうふ | でんぷん | こめあぶら | とうふ | | | |
| | そぼろあん | さとう・でんぷん | | とりにく・かつおだし | | たまねぎ・にんじん | |
| | こまあえ | 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 | |
| 24 (水) | さつまいもごはん | こめ・むぎ・さつまいも | ごま | | | | 661 Kcal 26.9 g 22.7 g 2.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | いわしのかばやき | でんぷん・さとう | こめあぶら・ごま | いわし | | | |
| | さんしょくあえ | さとう | こめあぶら | | | キャベツ・きゅうり・にんじん | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・とうふ・みそ・にほしだし | わかめ | はねぎ | |
| 25 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 645 Kcal 30.7 g 24.5 g 2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | トンクドウフ | さとう・でんぷん | こめあぶら・ごまあぶら | ぶたにく・なまあげ | | にんじん・さやいんげん・ほししいたけ | |
| | はくさいスープ | はるさめ | | ベーコン | わかめ | えのきだけ・はくさい・はねぎ | |
| | だいずのふりかけ | さとう | ごま・こめあぶら | だいず・かつおけずりぶし | ちりめんじゃこ | | |
| 26 (金) | チャーハン | こめ・むぎ | ごまあぶら | ぶたにく | | にんじん・コーン・えだまえ | 755 Kcal 30.1 g 33.1 g 2.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | とりのからあげ | でんぷん・こむぎこ | こめあぶら | とりにく | | | |
| | マカロニサラダ | マカロニ・さとう | マヨネーズ | | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぷん | | とうふ・たまご | | ほししいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ | |
| 29 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 627 Kcal 30.1 g 20.2 g 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらのさいきょうやき | さとう | マヨネーズ | さわら・みそ | | | |
| | おひたし | | | かつおけずりぶし | ひじき | こまつな・はくさい・にんじん | |
| | 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 | |
| 30 (火) | ちゅうかめん | こむぎこ | | | | | 735 Kcal 30.7 g 26.7 g 2.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ジャージャーめん | さとう・でんぷん | ごま・こめあぶら・こめあぶら・オイスターソース | 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 | |
| | れんこんサラダ | さとう | ごま・マヨネーズ | | ヨーグルト | れんこん・キャベツ・にんじん | |
| | すりおろしりんごゼリー | さとう | | | | りんご | |

☆今月の給食は20回です。

☆11月24日(火)は『和食の日』、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化について考える日です。

☆ふきよせごはん・さかなとさつまいものあげに・さつまいもごはんで使用するさつまいもは、三島市で収穫されたものです。