



# 11月こんだてよていひょう

長伏小学校

| ひ    | ようび | しるし        | 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<br>(kcal)<br>食塩相当量<br>(g) |
|------|-----|------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
|      |     |            |                    | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品      | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品       |                                 |
| 1    | 金   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 583<br>2.8                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | カラフルたまごゆき          | バター トマトケチャップ さとう<br>ちゅうのうソース マヨネーズ | たまご まぐろ チーズ                 | たまねぎ コーン にんじん<br>グリーンピース              |                                 |
|      |     |            | こふきいも              | じゃがいも                              |                             |                                       |                                 |
|      |     |            | はくさいスープ<br>かつおぶりかけ | ごま さとう                             | だいず<br>かつおけすりぶし             | にんじん はくさい                             |                                 |
| 5    | 火   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 623<br>1.6                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | トクドウフ              | ごめ油 さとう かたくりこ                      | ふたにく なまあげ だいず               | ふるね たまねぎ にんじん ほししいだけ                  |                                 |
|      |     |            | しめじスープ             |                                    | ベーコン                        | にんじん たまねぎ しめじ パセリ                     |                                 |
|      |     |            | くだもの               |                                    |                             | みかん                                   |                                 |
| 6    | 水   |            | ソフトフランス            | こむぎこ さとう                           | だっしふんにゅう                    |                                       | 590<br>2.8                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | ラザニア               | ごめ油 わんたんの皮 生クリーム<br>さとう ケチャップ ソース  | ふたにく チーズ                    | たまねぎ にんじん しめじ パセリ<br>にんにく             |                                 |
|      |     |            | いそペポテト             | じゃがいも                              | あおのり                        |                                       |                                 |
|      |     |            | たまごスープ             | かたくりこ                              | とうふ たまご                     | たまねぎ ほうれんそう                           |                                 |
| 7    | 木   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 565<br>2.7                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | とりにくときのこのクリームに     | オリーブ油 バター おおふくまめ<br>生クリーム          | とりにく ぎゅうにゅう                 | たまねぎ あかピーマン なましいだけ<br>しめじ マッシュルーム パセリ |                                 |
|      |     |            | やさいスープ             | かたくりこ                              | ベーコン                        | たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ                 |                                 |
| 8    | 金   |            | ちゅうかさいはん           | ごま油 さとう こめ むぎ                      | ふたにく                        |                                       | 531<br>2.9                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | ビーンズサラダ            | ごま油 さとう                            | だいず                         | キャベツ えだまめ きゅうり<br>ホールコーン にんじん         |                                 |
|      |     |            | もずくのちゅうかスープ        | かたくりこ                              | もずく たまご                     | にんじん しめじ はねぎ                          |                                 |
| 11   | 月   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 574<br>2.4                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | ぎょうざ               | 豚脂 こむぎこ ごめこ ごま油                    | ふたにく                        | キャベツ たまねぎ にら                          |                                 |
|      |     |            | ふたキムチ              | ごま油 ごま さとう                         | ふたにく                        | キムチ (はくさい だいこん にんじん にら ねぎ)            |                                 |
|      |     |            | ちゅうかコーンスープ         | かたくりこ                              | とうふ たまご                     | たけのこ たまねぎ ピーマン<br>きくらげ コーン ねぶかねぎ      |                                 |
| 12   | 火   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 606<br>1.4                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | ポークビーンズ            | バター こむぎこ ごめ油<br>じゃがいも ケチャップ        | だいず ふたにく                    | たまねぎ にんじん グリーンピース                     |                                 |
|      |     |            | フレンチサラダ            | ごめ油 さとう                            | ポークハム ダイスキーズ                | キャベツ きゅうり ホールコーン                      |                                 |
| 13   | 水   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 541<br>1.9                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | さばのカレーチーズゆき        | カレーこ                               | さば こなチーズ                    |                                       |                                 |
|      |     |            | ほうれんそうソテー          | ごめ油                                | ポークハム                       | ほうれんそう にんじん ホールコーン                    |                                 |
|      |     |            | みそしる               | じゃがいも                              | みそ                          | たまねぎ はねぎ                              |                                 |
| 14   | 木   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 527<br>2.6                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | 県内産たけのこ入りハンバーグ     | パンこ さとう てんぷん                       | ふたにく とりにく だいずたんぱく           | たまねぎ たけのこ                             |                                 |
|      |     |            | だいこんおろしソース         | さとう                                |                             | だいこん                                  |                                 |
|      |     |            | ヘルシーサラダ            | こんにやく さとう ごま油 ごま                   |                             | キャベツ きゅうり にんじん                        |                                 |
| みそしる |     | わかめ とうふ みそ | たまねぎ ねぶかねぎ         |                                    |                             |                                       |                                 |
| 15   | 金   |            | たかなチャーハン           | こめ むぎ ごま油 ごま                       | ふたにく                        | しょうが ねぶかねぎ たかなづけ                      | 542<br>2.7                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | ちゅうかいため            | ごま油                                |                             | たけのこ チンゲンサイ                           |                                 |
|      |     |            | やさいスープ             | かたくりこ ごま                           | ベーコン                        | たまねぎ しめじ にんじん キャベツ<br>もやし             |                                 |
|      |     |            | かこうござかな            | さとう ごま てんぷん                        | かたくちいわし                     |                                       |                                 |
| 16   | 土   |            | むぎごはん              | こめ むぎ                              |                             |                                       | 740<br>2.4                      |
|      |     |            | ぎゅうにゅう             |                                    | ぎゅうにゅう                      |                                       |                                 |
|      |     |            | おやこに               | さとう                                | とりにく かまぼこ<br>たまご            | たけのこ ほししいだけ にんじん<br>たまねぎ グリーンピース      |                                 |
|      |     |            | みそしる               |                                    | あぶらあげ とうふ わかめ みそ            | はねぎ                                   |                                 |
|      |     |            | バィクドチーズケーキ         | 生クリーム さとう こむぎこ                     | クリームチーズ たまご<br>ヨーグルト        |                                       |                                 |

19日からは、裏面をみてください。

| ひ  | ゆづび | メニュー  | おもなざいりょうとそのはたらき                                      |                                      |                                       | エネルギー<br>(kcal)<br>食塩相当量<br>(g) |   |
|----|-----|---|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---|
|    |     |   | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品                        | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品          | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品       |                                 |   |
| 19 | 火   |    | ☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！           |                                      |                                       | 551<br>1.7                      |   |
|    |     |   | むぎごはん  | こめ むぎ                                |                                       |                                 |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう<br>マーボーどん                                     | こめ油 かたくりこ さとう                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいず とうふ                |                                 | たけのこ たまねぎ にんじん はねぎ                                |
|    |     |   | ちゅうかコンスープ  | こめ油                                  |                                       |                                 | たまねぎ だいこん ホールコーン<br>クリームコーン しめじ こまつな              |
| 20 | 水   |    | ちゅうかめん   | こむぎこ                                 |                                       | 616<br>2.2                      |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう   |                                      | ぎゅうにゅう                                |                                 |   |
|    |     |   | わかめラーメン  | かたくりこ ごま バター                         | ぶたにく やきぶた わかめ                         |                                 | にんじん たまねぎ はくさい はねぎ<br>ホールコーン                      |
|    |     |   | みしまかんしょコロック<br>ナッツいりチンゲンサイソテー                        | さつまいも こむぎこ こめこ こめ油<br>ごま油 カシューナッツ    | とうにゅう だいず                             |                                 | チンゲンサイ たけのこ                                       |
| 21 | 木   |    | ☆ 4年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします！！                       |                                      |                                       | 620<br>1.9                      |   |
|    |     |   | むぎごはん  | こめ むぎ                                |                                       |                                 |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう<br>カレーライス                                     | こめ油 じゃがいも ケチャップ<br>ソース カレールウ         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だっしふんにゅう<br>こなチーズ      |                                 | たまねぎ にんじん グリンピース<br>しょうが にんにく                     |
|    |     |   | ヨーグルトあえ  |                                      | ヨーグルト                                 |                                 | みかん パイン(缶詰) もも(缶詰)                                |
| 22 | 金   |    | ☆ 5年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします！！                       |                                      |                                       | 602<br>2.6                      |   |
|    |     |   | むぎごはん  | こめ むぎ                                |                                       |                                 |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう<br>かます  | こめこ こめ油                              | かます                                   |                                 | せんちゃ<br>ピーマン にんじん たまねぎ しめじ                        |
|    |     |   | やさいあんかけ<br>コーンポテト<br>みそしる                            | かたくりこ さとう<br>じゃがいも バター               |                                       |                                 | たけのこ<br>ホールコーン<br>だいこん ねぶかねぎ                      |
| 25 | 月   |  | ☆ だして味わう和食の日 ☆ だしに親しむ日です！！                           |                                      |                                       | 601<br>2.2                      |   |
|    |     |   | むぎごはん  | こめ むぎ                                |                                       |                                 |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう<br>がんものにつけ                                    | さとう                                  | ぎゅうにゅう<br>がんもどき                       |                                 |   |
|    |     |   | きりぼしだいこんのもの<br>とんじる<br>のりふりかけ                        | こめ油 さとう しらたき<br>さつまいも<br>ごま さとう      | あぶらあげ だいず こんぶ<br>さつまあげ<br>ぶたにく とうふ みそ |                                 | だいこん にんじん<br>しめじ たまねぎ にんじん はねぎ                    |
| 26 | 火   |  | むぎごはん  | こめ むぎ                                |                                       | 566<br>2.1                      |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう   |                                      | ぎゅうにゅう                                |                                 |   |
|    |     |   | みそおでん<br>うずらのたまご<br>みそだれ                             | こんにゃく さといも さとう<br>かたくりこ<br>さとう かたくりこ | こんぶ ちくわ さつまあげ<br>みそ<br>うずらのたまご        |                                 | だいこん<br>みそ  |
|    |     |   | ツナのあえもの<br>くだもの                                      | さとう                                  | まぐろ水煮                                 |                                 | きゅうり キャベツ ホールコーン<br>みかん                           |
| 27 | 水   |  | ☆ 三島甘藷の日 ☆ JA三島函南甘藷部会さんより、さつまいもをいただきました！             |                                      |                                       | 646<br>2.0                      |   |
|    |     |   | ☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！ |                                      |                                       |                                 |   |
|    |     |   | むぎごはん  | こめ むぎ                                |                                       |                                 |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう<br>とりにくとさつまいものあげに<br>にびたし<br>みそしる             | こめ油 かたくりこ さつまいも<br>さとう カシューナッツ       | ぎゅうにゅう<br>とりにく                        |                                 | しょうが にんじん たけのこ<br>さやいんげん<br>こまつな キャベツ しめじ<br>だいこん |
| 28 | 木   |  | チキンピラフ   | こめ むぎ ケチャップ バター                      | とりにく                                  | たまねぎ にんじん グリンピース                | 605<br>2.8  |
|    |     |   | 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 こめ油 ごま                         | こなチーズ ポークウィンナー                        | たまねぎ                            |   |
|    |     |   | やさいスープ   | かたくりこ                                | とうふ たまご                               | しめじ キャベツ こまつな                   |   |
| 29 | 金   |  | むぎごはん  | こめ むぎ                                |                                       | 606<br>1.7                      |   |
|    |     |   | ぎゅうにゅう   |                                      | ぎゅうにゅう                                |                                 |   |
|    |     |   | だいこんのそぼろに<br>みそしる                                    | さとう かたくりこ                            | とりにく                                  |                                 | ねぶかねぎ だいこん にんじん                                   |
|    |     |   | ミックスかりんとう  | さつまいも アーモンド さとう<br>カシューナッツ ごま こめ油    | だいず                                   |                                 | ほうれんそう  |

・ 今月の給食は20回の予定です！

・ 寒くなってきました！ 体を温める食事をしましょう！！

根菜はからだをあたためます

