令和5年度



9 11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

木々の葉が赤や黄色に色づき、萩も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。実りの萩、 収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事をいただきましょう。

11月の給食目標

しょくじのあいさつをきちんとしよう

山潟小学校

	1	±+01.		ナンフのし		7.1310.4	N	ى در س	小字形	
(曜)	こんだて	あかのし。 からだを		きいろのし エネルギ・)しょくひん うしをととのえる	ちょうみりょう など	栄養	達価
	マーボーライス	とうふ ぶたひきに く だいずミート みそ はっちょうみ そ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく らげ	しょうゆ トウバン ジャン がらスープ オイスターソース さ け	エネルギー	603 kca
1 (zk)	(むぎごはん)	2		こめ むぎ					たんぱく質	25.3 g
(/IV)	ちゅうかサラダ			はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	ホールコーン キャベツ きゅうり	す しょうゆ	脂質	19.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		8		2 8,000		食塩相当量	1.8 g
	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	カレールウ チャツネ あかワイン ケチャッ	エネルギー	665 kca
2	 (むぎごはん)			こめ むぎ			127012 \	ブ	たんぱく質	21.3 g
	フルーツのヨーグルト		ヨーグルト				みかん パイン おう		脂質	18.2 g
	あえ						とう りんご			
3	ぎゅうにゅう ぶんか ひ		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.8 g
金)	文化の日	A A A	Q	9 9			\bigcirc \bigcirc \bigcirc			
	ごはん	あつあげ ぶたに		こめ					エネルギー	612 kca
6	あつあげとだいこんの オイスターソースに	めりめけ ふたに く うずらのたま ご		さとう でんぷん	あぶら	にんじん チンゲ ンサイ	だいこん きくらげ にん にく しょうが		たんぱく質	22.8 g
(月)	はるまき	ぶたにく		でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら あげあぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しい たけ しょうが	チキンエキス オイス ターソース しお こ しょう しょうゆ	脂質	21.3 g
	もやしのナムル ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう	ごま ごまあぶら	こまつな	もやし ホールコーン	ラーゆ しょうゆ す	食塩相当量	1.7 g
	きんぴらどん	ぶたにく		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん ピーマ ン	ごぼう れんこん しいた け こんにゃく	けずりぶし しょうゆ とうがらし	エネルギー	592 kca
7	(ごはん)			こめ					たんぱく質	22.7 g
火)	にらたまスープ	とうふ たまご		でんぷん		にら	えのきたけ ねぎ	がらスープ しょうゆ しお	脂質	16.7 g
	ミルクデザート ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量	2.1 g
	ר שאל שפ	L	والمراجع والمراجع والمراجع	<u>たも</u>			ا ا		<u> </u>	
11	月8日は、6161世の日	[조 학 [and the second s	かり歯をみがくこと。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		好ききらい	
] - ^/+ /		しないで、い		でること』がオ	切です。よくかを	むことを意識して食/	ヾましょう! '		EOE I
	ごはん			こめ					エネルギー	585 kca
8	もずくのみそしる	とうふ みそ	おきなわもずく		あぶら ごまあ	こまつな	ねぎ えのき	にぼし	たんぱく質	23.1 g
水)	ぶたにくとれんこんの くろずいため	ぶたにく		でんぷん さとう	めいら	にんじん さやい んげん	れんこん しめじ	しょうゆ さけ くろ ず しお こしょう	脂質	17.9 g
	りんご		* = <i>L</i> =				りんご		食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	599 kca
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし しいたけ エキス にぼし とう がらし	たんぱく質	23.8 g
9	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやい んげん	たまねぎ しらたき	しょうゆ しお みり ん さけ	脂質	17.0 g
(木)	あつやきたまご	たまご		でんぷん さとう	あぶら			かつおだし す しお しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	たくあんあえ				ごま		きゅうり キャベツ たく	しお		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				8370			
	ゆかりごはん			こめ	ごま	しそ			エネルギー	622 kca
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	えのきたけ はくさい	にぼし	たんぱく質	28.2 g
10	とりにくのカレーに	とりにく		さとう				カレーこ しょうゆ さけ	脂質	21.3 g
(金)	アーモンドいりさつま いもサラダ		ヨーグルト	さつまいも	アーモンド ノ ンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	-4-4/					エネルギー	000 L
	こめこめん			こめこめん			たけのこ ぶなしめじ	けずりぶし しょうめ		603 kca
	かしわじる	とりにく あぶら				にんじん		けずりぶし しょうゆ みりん しお とうが	たんぱく質	26.3 g
13	かしわじる ちくわのいそべてんぷら	あげ	あおのり	でんぷん さとう	あげあぶら	にんじん	ねぎ	みりん しお とうがらし	たんはく質 上 脂質	26.3 g 21.0 g
13	かしわじる ちくわのいそべてんぷら アーモンドあえ	あげ	あおのり	でんぷん さとう こむぎこ さとう	アーモンド	こまつな にんじ		5U		
13 (月)	ちくわのいそべてんぷら アーモンドあえ	あげ	あおのり	こむぎこ			ねぎ	しお	脂質	21.0 g
13	ちくわのいそべてんぷら アーモンドあえ ぎゅうにゅう	あげ ちくわ		こむぎこ	アーモンド	こまつな にんじ	ねぎ	しお	脂質	21.0 g
13	ちくわのいそべてんぷら アーモンドあえ ぎゅうにゅう 生: 校外学習のため熱食	あげ ちくわ		さとう	アーモンド	こまつな にんじ	ねぎ	しお	脂質 食塩相当量	21.0 g 2.7 g
13	ちくわのいそべてんぷら アーモンドあえ ぎゅうにゅう 生: 校外学習のため給食 ごはん	あげ ちくわ なし とうふ ぶたにく		こむぎこ	アーモンド	こまつな にんじ	ねぎ	しお	脂質 食塩相当量 エネルギー	21.0 g 2.7 g 568 kca
13 月) 6年 14	ちくわのいそべてんぷら アーモンドあえ ぎゅうにゅう 生: 凝外学習のため諮覧 ごはん とんじる	あげ ちくわ とうふ ぶたにく みそ		こむぎこ さとう こめ	アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	らし しお しょうゆ にぼし	脂質 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	21.0 g 2.7 g 568 kca 29.2 g
13	ちくわのいそべてんぷら アーモンドあえ ぎゅうにゅう 生: 校外学習のため給食 ごはん	あげ ちくわ なし とうふ ぶたにく		こむぎこ さとう こめ	アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	らし しお しょうゆ	脂質 食塩相当量 エネルギー	21.0 g 2.7 g 568 kca

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
	ちゅうかどん	ぶたにく いか		でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲ ンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	がらスープ しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース	エネルギー	623 kca
15	(ごはん)			こめ	1010		19/6/1 9/9I)	オイスターソース	たんぱく質	23.0 g
	さつまいもとだいずの あげに	だいず		さつまいも でんぷ ん さとう	あげあぶら			しょうゆ	脂質	16.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	70 GC5					食塩相当量	1.6 g
	ごはん			こめ					エネルギー	598 kca
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ		1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1			まいたけ もやし ねぎ	にぼし	たんぱく質	22.4 g
16 (木)	コロッケ	ぎゅうにく だいず にゅうせいひん		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あげあぶら	たまねぎ		しょうゆ こしょう	脂質	19.8 g
	きりざい	なっとう			ごま	こまつな にんじん	きゅうり たくあん	しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	562 kca
	おでん	うずらのたまご が	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ みり ん にぼし	たんぱく質	22.9 g
17	さけそぼろ	んもどき ちくわ さけ	3,000		ごま		7.00.07.0 0.01.0 ()	ん にほし	脂質	15.3 g
	もやしのカレーあえ ぎゅうにゅう	ハム	ぎゅうにゅう	さとう	あぶら	にんじん	もやし きゅうり	カレーこ しょうゆ しお	食塩相当量	2.2 g
★ I:	こいがた地場産たっぷり給:	食! ★20日(月)~12月1	日(金)までは、読書	旬間です。本にと	出てくる食材や料理	型が給食に出てきます。	お楽しみに・・		
	ごはん			こめ					エネルギー	633 kca
	きのこ のみそしる	あぶらあげ とうふ みそ				こまつな	しめじ まいたけ な めこ ねぎ	にぼし	たんぱく質	23.5 g
20	にいがたのこまつなメ ンチカツ	ぶたひきにく と りひきにく		パンこ でんぷん	あげあぶら	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	脂質	26.3 g
	かきのもといり	9082			ノンエッグマヨネー	にんじん	かきのもと キャベツ	しょうゆ こしょう	食塩相当量	2.0 g
	わふうサラダ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ズ すりごま ごま	10070	きゅうり ごぼう	ON JUN CORT	火畑川二里	∠.∪ ႘
っ 2年 ⁴	せい こうがいがくしゅう 生:校外学習のため給食が	<u>ا</u> ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ				L				
	アップルチップパン			こめこパン さとう			りんご		エネルギー	579 kca
	さつまいも とあまざけのク リームシチュー	とりにく	こなチーズぎゅうにゅう	さつまいも あまざ け こむぎこ	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム	がらスープ しお こ しょう	たんぱく質	22.8 g
(火)	ハムとこまつなのサラ	ポークハム	2 W 7 L W 7	n caec		こまつた	キャベツ ホールコー	しお しょうゆ こ	脂質	102 ~
	<i>ダ</i> ぎゅうにゅう	ボークハム	ぎゅうにゅう		あぶら	こまつな	ン	しょう す	食塩相当量	19.3 g 2.6 g
	とうふのそぼろどん	とりひきにく と	S W J C W J	さとう でんぷん	あ ぶに	にんじん さやい	ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん け		589 kca
		うふ あぶらあげ			あぶら	んげん	CI& J 1& B	ずりぶし さけ	エネルギー	
22	(ごはん)			こめ			だいこん たまねぎ		たんぱく質	23.1 g
(水)	ドラキュラスープ	ショルダーベーコ ン		じゃがいも	あぶら	にんじん トマト パセリ	あかピーマン キャベツ にんにく	しお こしょう がら スープ	脂質	19.2 g
	ミルメークコーヒー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう				コーヒー	食塩相当量	2.1 g
23	勤労感謝の日					© (<u></u>			
	~11月24日は和金の日~ 🔷									
	くりごはん			こめ くり		1		しょうゆ さけ しお	エネルギー	579 kca
	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	じゃがいも			ねぎ えのき	にぼし	たんぱく質	25.7 g
24	カレイのあまからたれ	カレイ		さとう でんぷん	あげあぶら			みりん しょうゆ さ け	脂質	15.7 g
	ちぐさあえ	たまご		でんぷん	あぶら ごま	こまつな	もやし しめじ	しょうゆ	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	565 kca
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				しお まっちゃ しい たけエキス	たんぱく質	22.0 g
	コーンたまごスープ	たまご とうふ		でんぷん	ごまあぶら	にんじん チンゲ	ホールコーン クリー	がらスープ しょうゆ	脂質	17.0 g
27 (月)	えびシューマイ	えび たらすりみ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら みずあめ	ンサイ	ムコーン たまねぎ	しお こしょう ほたてエキス えびエ キス しお	食塩相当量	2.5 g
		111. that ?"!	- 4 72	みずあめ		- - - - - - - - - - - - -	キャベツ きゅうり			
	りっちゃんのげんきサラダ ぎゅうにゅう	ハム かつおぶし	こんぶ ぎゅうにゅう	さとう	あぶら ごま	にんじん トマト	ホールコーン	す しお しょうゆ		
	そぼろごはん	とりにく	し ツ ノ 口 リ ノ	こめ さとう			しょうが	さけ みりん しょう ゆ	エネルギー	595 kca
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえ んどう	えのきたけ ごぼう だ いこん	にぼし けずりぶし しょうゆ さけ しお	たんぱく質	23.6 g
28 (火)	ふのカツ			くるまふ でんぷん パンこ	あぶら さとう あげあぶら			しょうゆ みりん さけ かつおだし	脂質	20.2 g
	 ごまあえ			さとう	ねりごま すり	こまつな	キャベツ もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごま	<u> </u>				
	キーマカレーライス	ぶたにく だいず		こめこ コーンス	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	カレールウ チャツネ ソース あかワイン	エネルギー	628 kca
29		ミート		ターチ こめ むぎ		パセリ		ノース めかソイン	たんぱく質	20.9 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホー ルコーン	す しお こしょう	脂質	18.7 g
	みかん						みかん		食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	640 kca
	みそわんたんスープ	ぶたにく なると		わんたん	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ とうがら	たんぱく質	29.2 g
\sim	だいず ととりにくのアー	みそ だいず とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら	.=.2	しょうが	しょうゆ さけ	脂質	20.7 g
(/15)	モンドがらめ はくさいづけ ●				アーモンド ごま	こまつな	はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			= 5. = 0.				1. 0