



# 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、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。実りの秋、収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れず、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

山瀬小学校

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
1 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたひきにく く だいずミート みそ はちしょうみ 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 からスープ オイスターソース さ け	エネルギー 603 kca
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 25.3 g
	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						食塩相当量 1.8 g
2 (木)	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	カレーウ チョップ あかワイン ケチャッ プ	エネルギー 665 kca
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 21.3 g
	フルーツのヨーグルト あえ		ヨーグルト				みかん パイン おう とう りんご		脂質 18.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
3 (金)	ぶんか ひ 文化の日								
6 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 612 kca
	あつあげとだいこんの オイスターソースに	あつあげ ぶたにく く うすらのたま 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	からスープ さけ オ イスターソース しょ うゆ みりん	たんぱく質 22.8 g
	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 しょうこ しょう しょうゆ	脂質 21.3 g
	もやしナムル			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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 (火)	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
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 22.7 g
	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	からスープ しょうゆ しお	脂質 16.7 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11月8日は、いい歯の日です! <b>健康な歯を保つためには、『よくかんで食べる』、『しっかり歯をみがく』そして、『好ききらい しないで、いろいろなものを食べる』が大切です。よくかむことを意識して食べましょう!</b>									
8 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 585 kca
	もずくのみそしる	とうふ みそ	おきなわもずく			こまつな	ねぎ えのき	にほし	たんぱく質 23.1 g
	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	あぶら ごまあ ぶら あげあぶ 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 ずい しお こしょう	脂質 17.9 g
	りんご ぎゅうにゅう						りんご		食塩相当量 2.1 g
9 (木)	ごはん			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 にほし とう がらし	たんぱく質 23.8 g
	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
	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 ぎゅうにゅう				ごま		きゅうり キャベツ たく あん	しお	
10 (金)	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	にほし	たんぱく質 28.2 g
	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
	アーモンドいりさつま いもサラダ ぎゅうにゅう		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
13 (月)	こめこめん			こめこめん					エネルギー 603 kca
	かしわじる	とりにく あぶら あげ				にんじん	たけのこ ぶなしめじ ねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん しお とうが らし	たんぱく質 26.3 g
	ちくわのいそべてんぷら	ちくわ	あおのり	でんぷん さとう こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 21.0 g
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう			さとう	アーモンド アーモンドこ	こまつな にんじ ん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
ねんせい こうがいがくしゅう 6年生：校外学習のため給食なし									
14 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 568 kca
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質 29.2 g
	ますのしおこうじやき	ます						しおこうじ しお	脂質 16.8 g
	くきわかめのきんぴら のむヨーグルト	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ さけ とう がらし	食塩相当量 2.1 g
	のむヨーグルト		ヨーグルト						

