

令和6年度



11月 きゅうしょくこんだてよていひょう



木々の葉っぱも赤や黄色に変わってきて、秋らしくなってきましたね。「美りの秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などの言葉があり

11月の給食目標 ますが、みなさんはどの「秋」がすきですか？寒くなってきて体調もくずしやすい時期です。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

しょくじのあいさつをきちんとしよう

山湯小学校

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日 (金)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ひじき	こめ さとう	あぶら	にんじん		さけ しょうゆ しょうゆ	エネルギー	584 kcal
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	じゃがいも			ねぎ	にほし	たんぱく質	22.6 g
	こいわしのフライ		かたくちいわし あおのり	パンこ こむぎこ こめこ	あげあぶら			しょうゆ	脂質	19.0 g
	かきあえなます			さとう	ねりごま	こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし きく	しょうゆ す	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	638 kcal
	だいこんとさといものみそしる	うちまめ あぶらあげ みそ		さといも		こまつな	だいこん	にほし	たんぱく質	26.6 g
	さんまのまつまえに	さんま	こんぶ	さとう			しょうが	さけ しょうゆ す みりん	脂質	24.7 g
	ごまびたし				いりごま すりごま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	620 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ にんにく	カレーこ カレールウ チャップネ ケチャップ しょうゆ	たんぱく質	19.1 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	さとう			みかん パイン もも りんご	クエンさん こうそ	脂質	16.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.2 g
7日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	598 kcal
	なめこじる	とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質	25.9 g
	だいすとりにくのごまがらめ	だいす とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら いりごま	あおピーマン	しょうが	しょうゆ さけ	脂質	18.1 g
	なし						なし		食塩相当量	1.6 g
8日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	549 kcal
	おでん	うすらたまご がんもどき ちくわ	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 にほし	たんぱく質	26.6 g
	ちりめんじゃこのつくだに		かたくちいわし	さとう				しょうゆ さけ	脂質	14.9 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しょうゆ	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	601 kcal
	たまごともずくのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぶん			えのきたけ ねぎ	しょうゆ しょうゆ がらスープ	たんぱく質	24.6 g
	ぶたにくとれんこんのくろずいため	ぶたにく		でんぶん さとう	あぶら あげあぶら ら こまあぶら	にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ	脂質	19.4 g
	かんそうブルー						ブルー		食塩相当量	1.9 g
12日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	646 kcal
	みそワタンスープ	ぶたにく なると みそ		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 にほし とうがらし	たんぱく質	29.0 g
	だいすとりにくのアーモンドがらめ	だいす とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら アーモンド		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	21.6 g
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	561 kcal
	きんぴらどん	ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ら いりごま	にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん し いたけ つきこんにゃく	しょうゆ とうがらし	たんぱく質	22.4 g
	にらたまスープ	とうふ たまご		でんぶん		にら	えのきたけ ねぎ	がらスープ しょうゆ しょうゆ	脂質	17.6 g
14日 (木)	ソフトめん			ソフトめん					エネルギー	648 kcal
	ミートソース	ぶたにく		こむぎこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	ケチャップ ハヤシルウ あかワイン しょうゆ しょうゆ	たんぱく質	25.8 g
	イタリアンサラダ			さとう	あぶら	ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しょうゆ	脂質	21.4 g
	ミルクコーヒー			さとう				インスタントコーヒー しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	621 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる	なまあげ みそ		さといも		にんじん	だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質	25.7 g
	かれのいなんばんづけ	かれい		でんぶん さとう	あげあぶら ごまあぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがらし	脂質	21.1 g
	ごぼうサラダ				すりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン	す しょうゆ しょうゆ しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

