

11月 きゅうしょくくんだてひょう 🍁🍂🍃

ニュー」とイベント盛りだくさんです！わくわくな11月をぜひ楽しんで味わってください。

山湍小学校

日曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーのもと	あかのしょくひん からだをつくる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	ちようみりよう など	栄養価
3 日 月	文化の日					
	 今週はかみかみ給食です！太字の献立をとくによく噛んで食べましょう！ 					
4 日 (火)	ごもくごはん わかめのみそしる こいわしのフライ ごまいりかきあえなます ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら ねりごま	とりにく あぶらあげ みそ かたくちいわし あおのり	にんじん こまつな れんこん もやし きく	さけ しょうゆ しお にぼし しお こしょう しょうゆ す エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g
5 日 (水)	ごはん きんぴらどん にらたまスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら とうふ たまご	ふたにく とうふ たまご	にんじん あおピーマン えのきだけ ねぎ ぶどう	ごぼう れんこん し いたけ つきこんにやく しょうゆ どうがらし がらすーぷ しょうゆ しお エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
6 日 (木)	ごはん もすくのスープ ふたにくとれんこんの くろずいため はくさいづけ かんぞうブルー ぎゅうにゅう	こめ でんぶん でんぶん さとう	あぶら あげあぶら ごまあぶら	ふたにく こんぶ	にんじん さやいんげん れんこん ふなしめじ はくさい ブルー	しょうゆ しお がら すーぷ しょうゆ さけ ぐろ す しお こしょう しお しょうゆ エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g
7 日 (金)	ごはん じゃがいものそぼろに アーモンドいちりめん じゃこのつくだに ふうみづけ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら アーモンド	ふたにく かたくちいわし	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ しお エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
10 日 (月)	ソフトめん ミートソース イタリアンサラダ ミルクココア ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ でんぶん こむぎこ さとう コーンスターチ さとう	あぶら あぶら ココア	ふたにく たまねぎ しょうが にんにく セロリー パイナップル マン ゴー パパイア たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコー ン	にんじん トマト ブロッコリー あか ピーマン しょうゆ しお こしょう す しお	クチャップ あかワイ ン しお こしょう やさいエキス ぼくが エキス こうぼエキス しょうゆ しお エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
11 日 (火)	ごはん うすらたまごいり だいこんおたろしに あげぎょうざ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さとう	あぶら あぶら あげあぶら ごまあぶら	なまあげ ふたにく うすらたまご ふたにく でんぶん さとう こむぎこ	にんじん チンゲン サイ にら こまつな もやし ホールコー ン	だいこん きくらげ にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ しょうが しょうゆ しお こう ぼエキス こしょう ラーゆ しょうゆ す エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 日 (水)	ごはん ボークカレー アーモンドいり こまつなサラダ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこ さとう でんぶん さとう	あぶら ココア あぶら アーモン ド	ふたにく ツナ	にんじん トマト こまつな にんじん キャベツ	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょ うが しょうゆ す しお こしょう やさいエキ ス エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g
 13日と14日は、キラッと新潟米☆地場もん献立 						
13 日 (木)	ごはん じばもんじまんじる くるまふのあげに かさいいりフレンチサ ラダ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くるまふ でんぶん さとう	あぶら あぶら	とうふ ふたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにやく キャベツ きゅうり かき	にぼし しょうゆ さけ み りん す しお こしょう エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g

14 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	568 kcal
	ひばもんきのこ たっぴりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひら たけ まいたけ えの きだけ	にぼし	たんぱく質	25.1 g
	しろみさかなのなし ソースかけ	さとう でんぶん	あげあぶら	たら			なし たまねぎ	しょうゆ す きけ	脂質	17.0 g
	かきのもとのおひたし ぎゅうにゅう					こまつな	きく もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
 今週は読書週間コラボメニューです！										
17 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー	594 kcal
	きのこじる 	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ね ぎ	にぼし	たんぱく質	24.1 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが にんにく	しょうゆ こぼしエキ ス こしょう	脂質	22.1 g
	わかめあえ				わかめ		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.3 g
18 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			イースト しお	エネルギー	656 kcal
	みそワタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらすー ぽし とうがらし	たんぱく質	25.1 g
	ポテトコロケ 	じゃがいも さとう パンこ こめこ こ むぎこ	あげあぶら あぶ ら				たまねぎ	しお	脂質	30.7 g
19 日 (水)	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	しお	食塩相当量	2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ピビンバどん 	こめ さとう	あぶら ごま こ まあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	ぜんまい にんにく しょうが もやし	しょうゆ きけ み りん トウバンジャン デンメンジャン がら すー	エネルギー	580 kcal
	わかめスープ			とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのき だけ	がらすー しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	24.6 g
20 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				脂質	22.2 g
									食塩相当量	2.4 g
	ごはん	こめ							エネルギー	641 kcal
	ちくぜんに	さといも さとう	あぶら	とりにく		にんじん さやいん げん	たけのこ れんこん にんにく	きけ みりん しょう ゆ にぼし しお	たんぱく質	26.3 g
21 日 (金)	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				だしじる す しお	脂質	18.9 g
	だいこんのツナあえ		あぶら	ツナ		だいこん は	だいこん	しお やさいエキ	食塩相当量	2.5 g
	スイートポテト 	さつまいも	あぶら	さとう				みりん しお		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22 日 (土)	マーボーどん	こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	とうふ だいすミ ート ぶたにく みそ はっちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく	しょうゆ トウバン ジャン がらすー きけ かきあぶら	エネルギー	583 kcal
	りっちゃんの げんきサラダ 	さとう	あぶら	ボンレスハム けす りぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	たんぱく質	26.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				脂質	20.3 g
									食塩相当量	1.8 g
24 日 (月)	 振替休日									
25 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー	642 kcal
	いものこじる	さといも		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう つき こんにゃく	しょうゆ にぼし	たんぱく質	25.4 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	あじ				しお	脂質	24.5 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ みりん す しお こしょう	食塩相当量	1.8 g
26 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	カレーあじごはん	こめ	あぶら					カレーこ	エネルギー	630 kcal
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ	あぶら バター	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム	がらすー こしょう しお	たんぱく質	25.9 g
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお こしょう	脂質	20.1 g
27 日 (木)	りんご						りんご		食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ							エネルギー	582 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質	29.1 g
28 日 (金)	ほっけのしおやき			ほっけ				しお	脂質	14.2 g
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ				しょうゆ しお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ							エネルギー	637 kcal
29 日 (土)	あぶらあげとはくさいの みそしる			あぶらあげ うちま め みそ		こまつな	えのきだけ はくさい	にぼし	たんぱく質	28.9 g
	チキンカレーに	さとう		とりにく				カレーこ しょうゆ きけ	脂質	21.8 g
	アーモンドいり さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たま ごぬきマヨネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					