

11月 こんだてひょう



11月の目標

● 食べ物を大切に

感謝して食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

 みそ・米・こんにゃく・こまつな・ほうれん草・
 キャベツ・大根・白菜・ねぎ など


日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもに1杯ののもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 613
	ごま焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく たまねぎ にんじん にら	米油 三温糖 ごま	325
	チョレギサラダ		きゅうり キャベツ もやし 赤ピーマン	チョレギドレッシング ごま	中 726
	中華風コンスープ	削り節 卵	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ 根菜ねぎ	じゃがいも 片栗粉	350
5 火	こぎつねごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 629
	焼き栗コロッケ			じゃがいも さつまいも くり さとう パン粉 小麦粉 油	418
	こまつなのサラダ	ツナ	こまつな キャベツ きゅうり レモン果汁	三温糖 油	中 766
	白菜のみそ汁	削り節 わかめ 厚揚げ みそ	にんじん はくさい 根菜ねぎ		468
6 水	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	小 652
	かぼちゃのキッシュ	卵 豆乳 おから チーズ ツナ	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	三温糖	501
	ひよこ豆とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ くきわかめ	こまつな きゅうり キャベツ レモン果汁	ひよこ豆 アーモンド ごま油 三温糖	中 808
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん はくさい さやいんげん だいこん	じゃがいも	572
7 木	★★★ 利根実業高校の生徒が生産した大根を使用します ★★★				
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 588
	ソイのカレー照り焼き	ソイ		さとう	374
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	米油 三温糖 ごま	中 708
8 金	大根のみそ汁	削り節 厚揚げ みそ	たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな		380
	★★★ 【いい歯の日】 ★★★				
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 690
	かみかみマーボー豆腐	とうふ 豚肉 みそ 大豆たんぱく	ごぼう にんじん にんにく しょうが 根菜ねぎ だしのこ しいたけ もやし きくらげ にら	米油 三温糖 ごま油 片栗粉	397
11 月	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	小麦粉 さとう パン粉	中 835
	ナムル		こまつな キャベツ コーン きゅうり	ナムルドレッシング 三温糖 ごま	446
	中華ポテト			さつまいも 油 グラニュー糖 水あめ 黒糖	
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 647
12 火	みそだれ焼き肉	豚肉 高野豆腐 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にら	米油 三温糖 ごま油	347
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	中 776
	こしね汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 根菜ねぎ	米油 さといも	379
	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	小 603
13 水	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ 鶏肉 みそ	しょうが えだまめ	三温糖 片栗粉	407
	キャベツの旨塩和え		キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油	中 734
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく 根菜ねぎ	米油 じゃがいも	480
	ピストレ・牛乳	牛乳		ピストレ	小 672
14 木	マーマレードチキン	鶏肉	にんにく	三温糖 マーマレードジャム オリーブ油	429
	フレンチサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング	中 844
	白菜のクリーム煮	削り節 脱脂粉乳 白いんげん 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい こまつな	じゃがいも	482
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 626
15 金	赤魚のみそバター焼き	赤魚 みそ		さとう 油	379
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな	三温糖 ごま	中 743
	豚汁	削り節 豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ	米油 じゃがいも	414
	★★★ 【とらやのようかん】 昭和村特産品の白小豆を使ったようかんを今年も提供していただきました ★★★				
15 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 753
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが にら	三温糖	344
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	中 871
	なめこ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい なめこ 根菜ねぎ	じゃがいも	373
	とらやのようかん			ようかん	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもに「血糖」-のもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
18 月	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	⑥ 654
	ハヤシシチュー	豚肉 豆乳 白いんげん	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	⑥ 369
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	うま塩ドレッシング 三温糖	⑦ 773
	ヨーグルト	ヨーグルト			⑦ 382
★★★ 【えびす講】七福神のえびす様を祀って商売繁盛を願う行事です ★★★					
19 火	ひじきごはん・牛乳	油揚げ ひじき	にんじん えだまめ	精白米 三温糖 米油	⑥ 603
	ししゃも一夜干し	ししゃも			⑥ 516
	アーモンドサラダ 		キャベツ こまつな コーン	卵不使用ごまドレッシング アーモンド	⑦ 730
	けんちん汁	削り節 とろろ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 根深ねぎ	米油 じゃがいも	⑦ 553
	㊟煮豆			金時豆	
20 水	ココアパン・牛乳	牛乳		ココアパン	⑥ 638
	厚揚げのカレーマヨ焼き	厚揚げ あおのり		三温糖 卵不使用マヨネーズ	⑥ 418
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	
	鶏だんごと白菜のスープ	削り節 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ	パン粉 さとう 油	⑦ 813
	ひとくちりんごゼリー			ひとくちりんごゼリー	⑦ 493
21 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⑥ 645
	サケチーズフライ	サケ チーズ		パン粉 小麦粉 油	⑥ 344
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	⑦ 769
	たまねぎのみそ汁	削り節 みそ 厚揚げ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな		⑦ 376
22 金	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	⑥ 687
	きのこ豚丼の具 	豚肉 高野豆腐	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ ぶなしめじ にら 根深ねぎ	米油 三温糖	⑥ 390
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな キャベツ 赤ピーマン もやし	ごま	⑦ 824
	さつまいも蒸しパン	卵 豆乳		小麦粉 三温糖 さつまいも	⑦ 431
25 月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⑥ 590
	ツナじゃが	ツナ 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき グリンピース	米油 三温糖 じゃがいも	⑥ 317
	れんこんサラダ 	削り節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	⑦ 721
	沢煮碗	削り節 かまぼこ 豚肉	えのきだけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	⑦ 341
★★★ 【大河原小リクエスト】 テーマ 食欲の秋 ★★★					
26 火	麦ごはん・ジョア	ジョア		精白米	⑥ 713
	とりの竜田揚げ	鶏肉 卵 脱脂粉乳	しょうが	小麦粉 米粉 さとう 油	⑥ 388
	梅の香サラダ		だいこん きゅうり キャベツ ほうれん草 梅干し	うま塩ドレッシング 三温糖 ごま	⑦ 874
	カレー かぼちゃ	豚肉 脱脂粉乳 白いんげん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ りんご	じゃがいも カレールウ	⑦ 368
	りんご		りんご		
27 水	背割れコッペパン・牛乳	牛乳		コッペパン	⑥ 606
	やきそば	豚肉	にんじん しょうが もやし キャベツ	中華麺 油	⑥ 308
	さつまいものサラダ		きゅうり コーン ブロッコリー	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	⑦ 747
	ABCスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	⑦ 335
28 水	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⑥ 593
	ホッケの一夜干し	ホッケ			⑥ 396
	ひじきの煮物	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく えだまめ	米油 三温糖	⑦ 712
	みそ汁 じゃがいも	削り節 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも	⑦ 441
★★★ 【ぐんますき焼きの日】 昭和産の牛肉や野菜を使って作ります ★★★					
29 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⑥ 675
	五目オムレツ	卵 鶏肉 大豆	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ グリンピース	さとう 油	⑥ 375
	いそ和え	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし		⑦ 807
	すき焼き風煮	削り節 牛肉 とろろ	しょうが にんじん まいたけ はくさい 根深ねぎ	車ふ 三温糖	⑦ 413



学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小644kcal 中779kcal カルシウム:小383mg 中424mg 塩分:小2.2g 中2.8g