

11月のこんだて



こんげつのめあて

〇ちいきのたべものをしよう
〇たのしいマナーをみにつけよう

東峰村立
東峰小学校

| ひづけ | ぎょうじ | 牛乳 | しよく 主食 | しよく 副食 (おかず) | きいろのなかま | | あかのなかま | | みどりのなかま | | | エネルギー |
|-----------|---------------------------------|----|--------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|--------------------|-----------------------------|---|-----------------------|-------|
| | | | | | エネルギーをつくる | | からだをつくる | | からだをけんこうにする | | | たんぱく質 |
| | | | | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | カルシウム | ビタミン | | | 脂質% |
| 2 (月) | | | しろごはん | あつあげのために パンサンスー | こめ でんぷん さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら | ぶたにく あつあげ ハム たまご | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ しめじ はくさい しょうが にんにく みずな | 624 14.1% 29.0% | |
| 4 (水) | 2,3ねんせい の さつまいものひ | | やまがたしよくぼん ココアクリーム | はっぼうさい クロダマルいりだいがくいも | パン こむぎこ さとう ココアクリーム さつまいも でんぷん | あぶら | ぶたにく いか うずらのたまご クロダマル | 牛乳 | にんじん | たまねぎ たけのこ はくさい もやし ヤングコーン にんにく しょうが | 652 15.9% 36.6% | |
| 5 (木) | | | しろごはん | ちゃんこなベ ツナサラダ | こめ | あぶら | とりにく とうふ つくね ツナ | 牛乳 | にんじん いら チンゲンサイ ブロッコリー | キャベツ ごぼう はくさい ねぶかねぎ レモン ほししいたけ コーン | 583 16.5% 27.5% | |
| 6 (金) | | | むぎごはん (すくなめ) | おやこうどん やきにくふういため みかん | こめ むぎ うどん さとう | あぶら | とりにく たまご ぶたにく みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ キャベツ しめじ もやし にんにく みかん | 654 15.7% 23.2% | |
| 9 (月) | | | むぎごはん | さばのみそに くきわかめのいためもの しらたまじる | こめ むぎ しらたまもち さとう | あぶら ごま ごまあぶら | さかな (さば) とりにく あかだしみそ みそ あぶらあげ かつおぶし | 牛乳 くきわかめ | にんじん こまつな ねぎ | たまねぎ たけのこ しょうが ごぼう | 683 16.5% 26.7% | |
| 10 (火) | | | むぎごはん | だいのすいそに きりぼしだいこんのごますあえ かき | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら ごま ねりごま | だいのす とりにく てんぷら あぶらあげ | 牛乳 ひじき | にんじん いんげん こまつな | きりぼしだいこん こんにやく かき | 659 14.4% 24.2% | |
| 11 (水) | | | あげパン (アーモンド) | ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ キウイ | パン さとう じゃがいも | あぶら アーモンド マーガリン | とりにく ウインナー | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ コーン はくさい かぶ キウイ | 676 14.1% 38.6% | |
| 12 (木) | | | しろごはん | おでん アーモンドあえ | こめ さといも さとう | あぶら アーモンド | とりにく ちくわ あつあげ うずらのたまご | 牛乳 こんぶ | にんじん こまつな | キャベツ こんにやく だいこん もやし | 625 15.6% 29.2% | |
| 13 (金) | こうかいじゅぎょう | | むぎごはん | アンサンプルエッグ ひじきのサラダ ぶたじる | こめ むぎ じゃがいも さとう さといも | あぶら | たまご ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな ねぎ | もやし しょうが だいこん ごぼう ゆず はくさい こんにやく | 644 14.0% 28.2% | |
| 16 (月) | | | さつまいもごはん | てりやきハンバーグ ハムサラダ はくさいのみそしる | こめ パゲティ さつまいも でんぷん さとう | あぶら エッグケア マヨネーズ | ぶたにく とりにく ハム みそ あつあげ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ キャベツ しめじ えのき しょうが はくさい | 653 14.6% 29.4% | |
| 17 (火) | | | むぎごはん | ししゃもフライ ごもくきんぴら すましじる みかん | こめ むぎ パンこ さとう でんぷん | あぶら | ぎゅうにく | 牛乳 わかめ ししゃも | にんじん ほうれんそう | たまねぎ ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ みかん | 595 12.6% 23.4% | |
| 18 (水) | かみかみデー | | ぶどうパン | トマトオムレツ カミカミサラダ かぼちゃのチャウダー | パン じゃがいも こむぎこ | バター アーモンド エッグケア マヨネーズ | たまご ハム とりにく だいす | 牛乳 しらすほし チーズ | にんじん かぼちゃ パセリ | たまねぎ コーン きゅうり | 676 16.2% 39.2% | |
| 19 (木) | しよくいくのひ (とうほうこんだて) わぎゅうのひ | | しろごはん | すきやき じゃこあえ なっとう | こめ さとう | あぶら | ぎゅうにく とうふ なっとう | 牛乳 しらすほし | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ エノキ こんにやく もやし はくさい ねぶかねぎ | 655 16.5% 29.0% | |
| 20 (金) | 5ねんせい こうかいがくしゅう | | わかめごはん | ちゃんぼん むしシュウマイ ちゅうかサラダ | こめ さとう こむぎこ ちゃんぼんめん | あぶら ごまあぶら | ぶたにく いか てんぷら とりにく ツナ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ チンゲンサイ ブロッコリー | たまねぎ キャベツ はくさい もやし しょうが にんにく コーン | 643 16.4% 26.1% | |
| 24 (火) | | | チキンライス | ぎゅうにくコロケ ブロッコリーサラダ やさいスープ | こめ じゃがいも パンこ | あぶら | とりにく ぎゅうにく ハム ベーコン ミックスビーンズ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ はくさい セロリ マッシュルーム えだまめ | 661 13.5% 31.8% | |
| 25 (水) | | | こくとうコッパン | さけのマヨネーズやき やさいソテー たまごスープ | パン でんぷん | エッグケア マヨネーズ | さかな (さけ) たまご ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん こまつな チンゲンサイ ピーマン | たまねぎ キャベツ エノキ コーン だいこん | 600 20.8% 34.9% | |
| 26 (木) | | | バターライス (マーガリンしょう) | バターライスクリームソースがけ クロダマルサラダ みかん | こめ こめこルー さとう | あぶら マーガリン | とりにく クロダマル ツナ | 牛乳 | にんじん パセリ ブロッコリー | たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン みかん | 639 14.8% 27.9% | |
| 27 (金) | | | むぎごはん | さんまのうめに たくあんあえ てづくりにくだんごスープ | こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん | あぶら | さかな (さんま) とりにく | 牛乳 こんぶ | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ ほししいたけ はくさい きゅうり たくあん | 615 16.9% 24.1% | |
| 30 (月) | | | むぎごはん | あじのみぞれなんばん そくせきづけ けんちんじる | こめ むぎ でんぷん さとう さといも | あぶら | さかな (あじ) とりにく | 牛乳 こんぶ | にんじん ねぎ こまつな | キャベツ かぶ ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ | 623 16.5% 26.5% | |

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪じもとのたべもの～こめ、こまつな、チンゲンサイ、ほししいたけ、ほうれんそう～