



令和3年度 11月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄 養 価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	月	げんまいごはん	にくじゃが はくさいのおひたし ツナだいず	こめ げんまい さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにく ツナ かつおぶし クロダマル ぎゅうにゅう	にんじん いんげん はくさい しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ	622	23	1.7
2	火	さつまいもごはん	さばのしおこうじやき ブロッコリーのこんぶあえ けんちんじる	こめ でんぷん さつまいも あぶら	さば とうふ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ ほししいたけ	604	24.3	2
4	木	むぎごはん	おやこうどん とりつくね れんこんサラダ	こめ むぎ うどん あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまご てんぷら とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな しめじ たまねぎ れんこん ごぼう	708	27	3.1
5	金	むぎごはん	ポークカレー フルーツカクテル	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ゼリー あぶら バター	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく みかん たまねぎ おうとう (もも) パイン	682	19	1.4
8	月	ごはん	さばのみそに じゃがいものいためもの しらたまじる	こめ しらたまもち じゃがいも さとう あぶら	さば とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん こまつな たまねぎ しょうが ごぼう	689	27.7	2.2
9	火	むぎごはん	クロダマルいりだいがくも にくだんごスープ	こめ むぎ さつまいも さとう マロニー あぶら	クロダマル とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しめじ	603	19.6	1.4
10	水	こめこパン	さけのマヨネーズやき ゆでブロッコリー あっさりカレースープ	パン マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン しめじ コーン はくさい たまねぎ セロリ	609	31.7	2.6
11	木	むぎごはん	ハヤシライス ビーンズサラダ かき	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく ミックスビーンズ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ レモン かき	662	25	2.3
12	金	むぎごはん	ちゃんこなべ げんきサラダ みかん	こめ むぎ くるまふ さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たら ごぼう はくさい 根深ねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ みかん	631	26.9	2.2
15	月	むぎごはん	ホキフライ こまつなのびたし ぶたじる	こめ むぎ パンこ さとう さといも あぶら	ホキ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ きりぼしだいこん ごぼう はくさい だいこん しょうが こんにゃく	658	24.9	2.1
16	火	ごはん	ハンバーグ キノコソース チーズポテト たまごスープ	こめ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんじん エノキ キャベツ たまねぎ しめじ	650	24.9	1.8
17	水	ミルクしよくパン	クリームシチュー クロダマルサラダ キウイ(あまうい)	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	クロダマル ツナ ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな レモン たまねぎ しめじ キャベツ キウイ	666	30	2.7
18	木	むぎごはん	やきぎょうざ にらともやしのナムル ごまたんたんふうスープ	こめ むぎ さとう こむぎこ マロニー ねりごま あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ もやし たまねぎ にんにく しめじ	588	21.2	2.2
19	金	ごはん	ちくぜんに じゃこあえ	こめ さとう さといも あぶら	とりにく あつあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ こんにゃく ほししいたけ ごぼう たけのこ えだまめ もやし れんこん	605	23.8	1.6
22	月	カレーピラフ	ほうれんそうのオムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	こめ じゃがいも スパゲティ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまご ベーコン とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな トマト えだまめ レモン セロリ たまねぎ キャベツ しめじ かぶ にんにく	619	20.7	2.5
25	木	むぎごはん	トンカツ せんざりキャベツ さつまじる	こめ むぎ さつまいも パンこ あぶら	ぶたにく みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ コーン キャベツ ごぼう だいこん	677	25.2	2.2
26	金	ごはん	おでん ゆずあえ	こめ さといも あぶら	うずらのたまご とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん みずな キャベツ こんにゃく だいこん ゆずかじゅう	615	25	1.7
29	月	むぎごはん	ちゃんぽん むしシュウマイ ちゅうかサラダ	こめ むぎ こむぎこ ちゃんぽんめん さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく てんぷら ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな はくさい コーン たまねぎ しょうが にんにく	620	23.9	1.8
30	火	ごはん	こうやどうふのごもくに さんまのおかかに アーモンドあえ	こめ さとう じゃがいも あぶら アーモンド	こうやどうふ とりにく さんま ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな キャベツ こんにゃく もやし	689	27.7	2

11月のこんだて

- 2日 とうほう和食の日
- 9日 学校のさつまいもで「大学芋」
- 19日 食育の日「とうほうこんだて」
- 25日 図書コラボ給食

11月は・・・

「食育・地産池消月間」です。
給食でも、福岡県産の野菜やくだ
ものが盛りだくさんですよ。
おいしい幸せ、いただきます！

県民スローガン

福岡県



いただきます!
福岡のおいしい幸せ