



令和4年度 11月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更があります。

※牛乳200mlを毎日1本つきます。



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	火	しょくパン リンゴジャム	クロダマルいりだいがくいも にくだんごスープ	パン さとう マロニー りんごジャム さつまいも あぶら	クロダマル とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	590	18.7	2			
2	水	むぎごはん	さばのみそに ごもくきんぴら かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	さば てんぷら たまご とりにく こめみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが れんこん こんにやく たまねぎ エノキ ごぼう	613	25.3	2.6			
3	木	むぎごはん	チキンなんばん ブロッコリーのあえもの とうふのみそしる	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ノンエッグタルタルソース	とりにく とうふ かつおぶし あわせみそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ にんにく エノキ レモン	638	27.1	2.6			
4	金	ごはん	カレーマープー ちゅうかふうツナサラダ	こめ さとう あぶら	とうふ ツナ ぎゅうにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いら たまねぎ しょうが きゅうり にんにく キャベツ コーン	649	26	2			
8	火	はいがコッペパン	マカロニのクリームに アーモンドサラダ かき	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう あぶら バター アーモンド	とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ たまねぎ レモン かき	636	24.6	1.9			
9	水	ごはん	おでん じゃこあえ なっとう	こめ さといも さとう あぶら	とりにく ちくわ うすらのたまご あつあげ なっとう こんぶ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ コーン もやし こんにやく だいこん	632	27	2.2			
10	木	さつまいもごはん	とりにくのゆずやき わふうサラダ きのこのみそしる	こめ さとう さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ ちくわ あわせみそ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ こんにやく しめじ ゆず ごぼう エノキ ほししいたけ	611	24	3.1			
11	金	 たんれんえんそく  										
14	月	むぎごはん	いわしのカリカリフライ くきわかめのいためもの けんちんじる	こめ むぎ さといも さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	いわし とうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんにやく ほししいたけ ごぼう たけのこ	627	21.5	3			
15	火	あげパン (アーモンドあじ)	ポトフ スパゲティサラダ	パン じゃがいも さとう スパゲティ あぶら アーモンド	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー レモン キャベツ たまねぎ きゅうり	641	22.2	2.7			
16	水	ちゅうかおこわ	ちゃんぽんふうスープ だいこんのちゅうかふうサラダ	こめ もちこめ ビーフン さとう あぶら	やきぶた とりにく とりにく てんぷら ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが えだまめ コーン にんにく きゅうり たまねぎ はくさい もやし だいこん	544	21.5	2.4			
17	木	むぎごはん	さんまのみぞれに そくせきづけ とりごぼうじる	こめ むぎ さといも あぶら	さんま とりにく あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり ごぼう	599	22.7	1.8			
18	金	むぎごはん	だいずのごもくに げんきサラダ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	だいず とりにく かつおぶし あぶらあげ ハム こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう ごぼう れんこん しょうが こんにやく キャベツ コーン みかん	630	22.5	1.8			
21	月	むぎごはん	あじのみぞれなんばん ゆずあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ でんぷん おわらふ さとう あぶら	あじ あわせみそ とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい ゆず だいこん	588	22.4	2.1			
22	火	ワンローフパン	ツナマヨオムレツ ハムサラダ かぼちゃのチャウダー	パン さとう こむぎこ あぶら バター マヨネーズ	たまご ツナ ハム とりにく だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ レモン だいこん たまねぎ だいこん	606	25.5	2.6			
24	木	むぎごはん	ぶりフライ こんぶまめ はるさめのからみスープ	こめ むぎ パンこ はるさめ さとう あぶら	ぶり とりにく だいず とうふ てんぷら しらすほし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが たまねぎ	635	25.5	1.5			
25	金	ごはん	おやこうどん いわしのおかかに こんにやくにいためもの	こめ うどん さとう あぶら	とりにく いわし たまご かつおぶし ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな こんにやく たまねぎ しめじ	634	25.9	2.7			
28	月	ジャンバラヤ	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ソパ・デ・アホ ムース	こめ じゃがいも あかまい くらまい ムース あぶら	ウインナー ひよこまめ たまご だいず ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん ほうれんそう キャベツ セロリ たまねぎ レモン にんにく はくさい	615	20.6	2.8			
29	火	ミルクしょくパン	さけのマスタードマヨネーズやき ひじきのサラダ パスタスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ ベーコン ひじき チーズ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ だいこん レモン	571	29.3	2.9			
30	水	むぎごはん	ほうれんそうカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく チーズ ヨーグルト だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマトたまねぎ にんにく しめじ しょうが バナナ おとうろ みかん パイン	663	21.4	1.4			

11月のこんだて

- 1日 2ねんせい・3ねんせいのさつまいもで「だいがくいも」
- 2日 わしょくのひ
- 18日 しょくいくのひ 「だいず」

今月のうまか〜!とうほうしょくざい

- こめ チンゲンサイ こめみそ
- ほうれんそう ほししいたけ
- あわせみそ こいくちしょうゆ

