

11月のこんだてひょう(20回)黒門小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1火	ビビンバ丼	○	豚肉、みそ	米、油、さとう	しょうが、にんにく、もやし、こまつな、にんじん	599
	豆腐とわかめのスープ		豆腐、わかめ(生)	ごま油	玉ねぎ、長ねぎ	23.3
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう	パイン缶、みかん缶、黄桃缶	
2水	豆腐ハンバーガー	○	豚ひき肉、豆腐、卵、牛乳	丸パン、油、パン粉	玉ねぎ、にんじん	544
	じゃがいもカレーサラダ			じゃがいも、油、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ	24.0
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ、パセリ	
4金	ためきうどん	○	鶏もも肉、油揚げ、卵	さとう、うどん、小麦粉、油	にんじん、はくさい、こまつな、長ねぎ	640
	ポテトたこ揚げ		たこ、ベーコン、卵、あおのり	じゃがいも、でんぶん、小麦粉、油	紅しょうが、長ねぎ	21.4
	果物(みかん)				みかん	
7月	ご飯	○		米		628
	ほっけの竜田揚げ		ほっけ	でんぶん、油	しょうが	27.9
	豚汁		豚肉、油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	
	じゃこ入り煮浸し		ちりめんじゃこ、糸けずりぶし		こまつな、はくさい、もやし	
8火	マーボー丼	○	鶏ひき肉、みそ、絹ごし豆腐、コチュジャン	米、油、ごま油、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	662
	わかめスープ		わかめ(生)	ごま油	もやし、長ねぎ	21.8
	さつま芋のかりんと揚げ			さつまいも、油、ざらめ		
9水	ドライカレーサンド	○	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	コッペパン、油	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、ピーマン	559
	ポトフ		ベーコン、豚肉、白いんげん	油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	22.4
	ミックスフルーツ				パイン缶、みかん缶、黄桃缶	
10木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		617
	はたはた素揚げ		はたはた	油		21.5
	きりたんぼ汁		鶏もも肉	きりたんぼ、こんにゃく	ごぼう、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、長ねぎ	
	こまつななどのりの和え物		刻みのり	ごま油	こまつな、もやし	
11金	チキンライス	○	鶏もも肉	米、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	563
	白身魚のパン粉焼き		メルルーサ、粉チーズ	油、パン粉	にんにく、パセリ	24.2
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ	
	果物(りんご)				りんご	
14月	ご飯	○		米		597
	めだいのねぎみそ焼き		めだい、みそ	さとう、ごま油、油	長ねぎ	25.6
	きんぴら		さつま揚げ	油、糸こんにゃく、さとう、白ごま	ごぼう、にんじん	
	みそ汁		豆腐、わかめ(生)、みそ		玉ねぎ、長ねぎ	
15火	タンメン	○	豚肉、さつま揚げ	むし中華めん、ごま油、油	長ねぎ、しょうが、にんにく、干ししいたけ、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	619
	わかめの酢の物		わかめ(生)	さとう	きゅうり	22.2
	杏仁豆腐		粉寒天、牛乳	さとう	みかん缶、黄桃缶、パイン缶	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16水	丸パン	○		丸パン		614
	コロッケ		豚ひき肉、卵	じゃがいも、油、小麦粉、生パン粉	玉ねぎ	19.3
	和風サラダ			ごま油、さとう、油	キャベツ、こまつな、にんじん	
	コーンチャウダー		ベーコン、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	
17木	豆腐の中華丼	○	豚肉、豆腐	米、ごま油、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	602
	春雨サラダ			はるさめ、さとう、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	20.8
	果物(かき)				かき	
18金	たまごクッパ	○	豚肉、卵	米、油、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、干ししいたけ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	630
	タッカンジョン		鶏肉、コチュジャン	でんぶん、油、さとう	にんにく	24.9
	もやしのナムル			ごま油	もやし、長ねぎ、しょうが	
21月	チリビーンズドック	○	豚ひき肉、金時豆	コッペパン、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん	556
	白菜のクリーム煮		ベーコン、豚肉、牛乳	油、バター、小麦粉	はくさい、玉ねぎ、にんじん	20.1
	果物(西洋なし)				西洋なし(ラフランス)	
22火	きのご飯	○	油揚げ	米	エリンギ、ぶなしめじ、干ししいたけ	602
	千草焼き		豚ひき肉、卵	油、さとう	にんじん、玉ねぎ、こまつな	26.6
	浅漬け				キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	
	さつま汁		鶏胸肉小間肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、長ねぎ	
24木	ご飯	○		米		634
	鯛かま焼き		まだいかま一夜干し			32.4
	ほうれん草のごまあえ			すりごま、さとう	ほうれん草、にんじん、もやし	
	みそ汁		油揚げ、わかめ(生)、みそ	じゃがいも	長ねぎ	
25金	和風スパゲッティ	○	ベーコン、ツナ缶	スパゲティ、オリーブ油	にんにく、鷹の爪、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、生しいたけ、まいたけ、ピーマン	594
	青菜とコーンのスープ			でんぶん	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、こまつな	19.9
	スイートポテト		牛乳、生クリーム、豆乳	さつまいも、さとう、バター		
28月	茶飯	○	油揚げ	米		613
	おでん		こんぶ、焼き竹輪、さつま揚げ、がんもどき、いわしつみれ、うずら卵	こんにゃく、さとう	だいこん	25.3
	青菜とえのきのお浸し		油揚げ、おかか		こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ	
	果物(みかん)				みかん	
29火	鶏飯(けいはん)	○	卵、鶏胸肉小間肉	米、油、さとう	たくあん、干ししいたけ、しょうが、長ねぎ、こまつな	607
	さつま揚げ		たらすりみ、いわしすり身、刻み昆布、卵、みそ	さとう、でんぶん、油	にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	27.8
	浅漬け風		刻み昆布	三温糖	はくさい、きゅうり	
30水	あしたばパン	○		あしたばパン		598
	秋のクリームグラタン		生鮭、牛乳、白いんげん、チーズ	さつまいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、こまつな	27.5
	ミネストラスープ		ベーコン、豚肉	油	にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト缶	
	果物(りんご)				りんご	

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。