

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	1献立(1食) たんぱく質(%)
1 水	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	57.3
	豆腐とわかめのスープ		豆腐、わかめ	ごま油	玉ねぎ、長ねぎ	24.8
	春雨炒め		豚ひき肉	はるさめ、ごま油	にんにく、にんじん、たけのこ、ピーマン	
2 木	ご飯	○		米		59.7
	さばのごまじょうゆ焼き		さば	ごま油、さとう、練りごま、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ	27.7
	煮浸し		油揚げ		こまつな、はくさい、にんじん	
	大根のみそ汁		わかめ、油揚げ、みそ		だいこん	
6 月	鮭菜飯	○	甘塩鮭	米、油、白ごま	江戸菜	54.7
	にらたま汁		豆腐、卵	でんぶん	玉ねぎ、にら	24.9
	がんと野菜の煮物		がんとどき	里芋、こんにやく、さとう	だいこん、にんじん、さやいんげん	
7 火	すき焼き丼	○	豚肉、焼き豆腐	米、油、しらす、さとう	玉ねぎ、干住ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	56.1
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな、はくさい、えのきたけ	19.7
	焼きりんご			バター、グラニュー糖	りんご(紅玉)	
8 水	丸パン	○		丸パン		53.4
	コロッケ		豚ひき肉、卵	じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	21.8
	かむかむサラダ		くきわかめ、ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、しょうが	
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん、ベーコン、豆乳	油	エリンギ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、とうもろこし	
9 木	菜の花ご飯	○	卵	米、油、さとう	こまつな	58.1
	肉じゃが		豚肉	糸こんにやく、じゃがいも、さとう	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	22.2
	果物(かき)				かき	
10 金	ふりかけご飯	○	ちりめんじゃこ、あおのり、かつお削り節(おかか)	米、白ごま		52.4
	焼きししゃも		ししゃも			23.8
	いも煮		豚肉、生揚げ、みそ	里芋、こんにやく、酒かす	にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ	
	煮浸し		油揚げ		こまつな、はくさい	
13 月	魚のうま煮丼	○	生鮭	米、でんぶん、じゃがいも、油、さとう	しょうが、玉ねぎ、にんじん	60.3
	豆腐のみそ汁		豆腐、みそ		こまつな、長ねぎ	24.3
	わかめの酢の物		わかめ	さとう	もやし、きゅうり	
14 火	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	59.6
	ジュリアンスープ		ベーコン		セロリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	17.6
	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		
15 水	マーボー丼	○	鶏ひき肉、みそ、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、干しいたけ、長ねぎ、こまつな	66.6
	わかめスープ		わかめ	ごま油	もやし、長ねぎ	23.6
	大学めいも		大豆	さつまいも、でんぶん、油、三温糖、水あめ、黒ごま		

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	1献立(1食) たんぱく質(%)
16 木	卵とじうどん	○	鶏もも肉、卵	冷凍うどん、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、こまつな	59.1
	ボテたこ揚げ		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	22.7
	果物(みかん)				みかん	
17 金	ご飯	○		米		57.4
	ほっけの開き		ほっけ開き			26.8
	ふろふき大根		鶏ひき肉、みそ	油、さとう、でんぶん	大蔵だいこん	
	豚汁		豚肉、油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	
20 月	茶飯	○	油揚げ	米		58.4
	おでん		こんぶ、焼き竹輪、さつま揚げ、がんとどき、つみれ、うずら卵	こんにやく、さとう	だいこん	25.3
	青菜と白菜のおかかあえ煮		油揚げ、かつお削り節(おかか)		こまつな、はくさい、にんじん	
21 火	ツナピラフ	○	ツナ缶	米、油	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし	62.9
	かぼちゃグラタン		鶏もも肉、牛乳、粉チーズ	油、バター、小麦粉、パン粉	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	22.6
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ、とうもろこし	
22 水	ピザサントトースト	○	ベーコン、ピザ用チーズ	食パン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	61.5
	ポトフ		ベーコン、豚肉	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	25.5
	果物(りんご)				りんご	
24 金	ご飯	○		米		60.2
	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	ほうれんそう、にんじん、もやし		
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	長ねぎ	
27 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		58.9
	めひかりのからあげ		めひかり	油、でんぶん		21.8
	きりたんぼ汁		鶏もも肉	きりたんぼ、こんにやく	ごぼう、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、長ねぎ	
	こまつなとのりの和え物		焼きのり	ごま油	こまつな、もやし	
28 火	ご飯	○		米		56.1
	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、糸こんにやく、さとう、白ごま	ごぼう、にんじん	
	みそ汁		豆腐、わかめ、みそ		玉ねぎ、長ねぎ	
29 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	50.0
	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	
30 木	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉、大豆	スパゲティ、オリーブ油、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、パセリ	64.4
	フレンチポテトサラダ		じゃがいも、油、さとう	とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	24.1	
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう	パイナップル、みかん缶、黄桃缶	

- ・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。