



2024年 11月のこんだてよていひょう

	月	火	水	木	金	
こんだて	今月のテーマ よくかんで食べよう！ 歯にいいかみかみメニュー		赤い文字は、かみかみメニューだ		白5年生が育てたお米 やさいいため	
	食べ物3つの色分けと栄養素 あか・・・体をつくるもと (1, 2群) (たんぱく質・無機質) もいろ・・・エネルギーのもと (5, 6群) (炭水化物・脂質) みどり・・・体の調子をととのえるもと (3, 4群) (ビタミン)		 白5年生が育てたお米(あきげしき)のごはんです		ハンバーグ和風ソース しろごはん	
	 文化の日		5 かみかみスズメあえ おさつレバー おぎごはん 白菜のすまし汁	6 柿なます あつやきたまご 切り干し大根ごはん 豆乳のみそ汁	7 もやしのカレーあえ 大豆とごぼうのミンチカツ おぎごはん けんちん汁	8 いい歯の日メニュー ひじきとナッツのソテー 焼きししゃも2び 古代ごはん うしお汁
	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ いりこ さきいか こめ おぎレバー さつまいも ごま あぶら さとう たまねぎ しめじ ほうきさい ねぎ だいこん にんじん きゅうり		ベーコン あげ さやいんげん ぎゅうにゅう どうぶどう にゅうりこ ちくさやき こめ さとう さきいか きりぼし だいこん にんじん ねぎ ほうきさい かき だいこん きゅうり	ぎゅうにゅう どうぶどう ミンチカツ ツナ ちりめん こめ おぎ あぶら じゃがいも だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	ぎゅうにゅう あさり どうぶどう あげ わかめ だいこん ぶししゃも ひじき こめ だいふく だいこん じゃく ビーナツ あぶら さとう みつび ビーマン	
	616 21.4		564 21.8		624 22.9	
こんだて	11 白菜のあさづけ 鮭のちゃんちゃん焼き おぎごはん かきたま汁	12 みかん ごぼうとナッツのサラダ おぎごはん 肉じゃが	13 スイートポテトサラダ ニギスフライ おぎごはん 白菜のみそ汁	14 れんこんつくね 紅白なます ちらしずし えびだんごのすまし汁	15 ちゅうかふうまめサラダ こめパン パリパリ焼きそば	
	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし さけ こめ おぎ でんぶん さとう パター にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ ビーマン きゅうり ほうきさい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ツナ こめ おぎ じゃがいも さとう いとごんにゃく あぶら ビーナツ たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ ごぼう キャベツ みかん	ぎゅうにゅう あげ わかめ どうぶ いりこ ニギスフライ ヨーグルト こめ おぎ さつまいも ほうきさい ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ	だいこん ぶかにふのみまほごたまご ぎゅうにゅう えびだんご どうぶどう かつおぶし つね こめ さとう ごま にんじん れんこん かんぴょう ほししいたけ きぬさや こまつな えのきたけ たまねぎ こんぶ だいこん	だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう ぶたにく かまほ こめ ツナ こめ おぎ さとう あぶら パリパリめん でんぶん ごま ごまあぶら にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし チンゲンサイ にんにくしょうが えだまめ コーン きゅうり	
	557 26	675 21.7	640 21.3	557 21.8	656 29.1	
	18 みそ豆 たこさきゅうりのすのもの おぎごはん どうぶのそぼろ煮	19 れんこんサラダ 魚のもみじおろしソース ぶんらくめし いちよう葉汁	20 りんご とり肉とごぼうのあまから炒め おぎごはん きこのサンラータン	21 キャベツのツナあえ とりのさらさあげ おあしす米ごはん 根菜のみそ汁	22 スライスチーズ/焼きのり きんぴらごぼう きんぴらバーガー さばと小松菜のペペロチーノ	
	ぎゅうにゅう どうぶ ぎゅうにく ぶたにく たこ わかめ だいふく こめ おぎ あぶら さとう ごま でんぶん ビーナツ たまねぎ にんじん きくらげ えだまめ しょうが きゅうり	ホキ だいず あげ ぎゅうにゅう ちくわ だいこん ぶヨーグルト ぜんぶん こめ さきいか ちくさやき さとう ぎんなん さきいか あぶら ごま ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん ねぎ れんこん コーン きゅうり	ぎゅうにゅう たまご どうぶ とりにく あつあげ こめ おぎ でんぶん こんにゃく さとう あぶら えのきたけ しめじ にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ りんご	だいず ぎゅうにゅう どうぶ いりこ とりにく ツナ こめ さつまいも こんにゃく さとう ぎんなん さきいか さとう オリーブオイル にんじん だいこん ほししいたけ しょうが キャベツ もやし	だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう さばみずにベーコン チーズ 焼きのり さとう スパゲティ オリーブオイル あぶら にんにく たまねぎ にんじん こまつな しめじ ごぼう ビーマン	
656 28.5	574 24.5	593 22.5	637 23.8	687 29.6		
25 しょうががふりかけ ゆかりあえ おぎごはん みそおでん	26 切り干し大根のあえもの きこのあんかけ丼 たまごスープ	27 こんにゃくサラダ ツナカレーライス	28 ごま酢あえ 魚のハーブパン粉焼き くらまめごはん さきいかのみそ汁	29 甘夏サラダ あげパン フィッシュボールのスープ		
ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずら たまご あつあげ ちりめん こめ おぎ さきいか こんにゃく さとう ごま にんじん だいこん ほうきさい もやし あかし しょうが	ぎゅうにゅう たまご チキンウインナー ぶたにく ちりめん こめ おぎ でんぶん ごまあぶら さとう たまねぎ にんじん みずな しめじ しょうが えのきたけ ほししいたけ ほうきさい ねぎ きりぼし だいこん コーン キャベツ	ぎゅうにゅう ツナ いんげんまめ チーズ チキンハム こめ おぎ じゃがいも しらす さきいか オリーブオイル しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ りんご レーズン ほうれんそう コーン かいそう	ぎゅうにゅう あつあげ いりこ あかうおチーズ こめ おぎ さきいか パン ごま オリーブ さとう にんじん だいこん ねぎ もやし ほうれんそう	だし ぶん にゅう ぎゅうにゅう つみれ こめ さきいか さとう あぶら きなこ くらまめ さとう はるさめ オリーブオイル しょうが にんじん ほうきさい ねぎ きくらげ あまなつみかん きゅうり キャベツ レモン じり		
604 24.8	585 23.2	590 20.4	584 27.3	619 20.1		

*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。*栄養価は、左がエネルギー、右がたんぱく質です。
 *栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。



魚産地・・・ 8(金)ししゃも(ノルウェー)、11(月)さけ(青森、北海道)、13(水)ニギス(愛知)、19(月)ホキ(ニュージーランド、パペーニューギニア)、
 22(金)さば(国産)、28(木)あかうお(アメリカ)、*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)