



11月 こんだてひょう



令和4年度
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	か	くるくるパン		肉団子スープ マカロニサラダ	しょくパン あぶら さとう くらざとう でんぷん はるさめ ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	しょうが ねぎ コーン しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい きゅうり	611 24.6
2	すい	麦ごはん		高野豆腐の卵とし 切干大根の酢の物	こめ むぎ しらたき さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし こうやどうふ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	605 25.2
4	きん	新米ごはん		筑前煮 さばの塩焼き 白菜の即席漬	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さば こんぶ	れんこん ごぼう にんじん ゆず しいたけ たけのこ いんげん はくさい	643 27.8
7	げつ	タコライス (麦ごはん)		オニオンスープ タコライスの具 ヨーグルト	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ コーン にんにく しょうが レタス トマト	673 24.6
11/8は「いい歯の日」				豆乳ピーズスープ もぐもぐサラダ 大学芋	ミルクパン ごま さとう あぶら さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく さきいか しろいんげんまめ みそ ミックスピーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	625 23.5
8	か	ミルクパン						
9	すい	カレーライス (麦ごはん)		ポークカレー ハムサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり しょうが	694 24.8
10	もく	米粉いり 人参パン		野菜スープ あじフライ シーフードサラダ	こめ いりにんじんパン オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン いか あじフライ えび わかめ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ きゅうり	601 28.2
ばにこの日				きのこ卵のスープ シーザーサラダ いりこアーモンド	こめ むぎ バター あぶら クルトン でんぷん ごまあぶら さとう マネーズ いりこアーモンド	ばにく ぎゅうにゅう わかめ ベーコン たまご チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ なめこ しいたけ にんにく えのきたけ ねぎ レタス きゅうり	634 27.0
11	きん	馬肉ピラフ						
14	げつ	麦ごはん		のっぺい汁 魚のアモド リースかけ ひじきのサラダ	でんぷん こむぎこ こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう アーモンド	ホキ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき チキンハム だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	668 27.6
15	か	セルフドッグ (コッペパン)		コーンスープ スティックドッグ コールスロー	コッペパン さとう あぶら	スティックハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり	650 25.4
16	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 チンゲン菜のごまサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	622 26.2
17	もく	米粉パン		スパゲティミートソース じゃことナッツのサラダ みかん	こめパン スパゲティ さとう あぶら カシューナッツ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん	646 25.4
ふるさとくまさんデー ～菊池地域～				小袖だご汁 干草あえ 熊本産みかんゼリー	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ さつまいも ごま みかんゼリー	とりにく ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ だし (いりこ) たまご	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ しいたけ だいこん はくさい キャベツ ほうれんそう しめじ	673 23.0
18	きん	鶏ごぼうごはん						
21	げつ	麦ごはん		キムチスープ 春巻 小松菜の中華あえ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ はるまき	はくさい たまねぎ キムチ ねぎ しめじ こまつな にんじん もやし	699 23.8
22	か	いきなりあんぱん (丸パン)		タイピーエン プロカリサラダ	まるパン さつまいも さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	あずき ぎゅうにゅう いか うすらたまご ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ コーン しょうが プロッコリー カリフラワー	644 27.1
24	もく	ハヤシライス (麦ごはん)		ハヤシルウ 豆とれんこんのサラダ	こめ むぎ さとう マネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ミックスピーズ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト れんこん にんにく きゅうり	671 23.5
味の旅 ～山形県～				芋煮 (山形県) さんまの甘露煮 きゅうりの梅あえ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう がんもどき だし (いりこ) さんまのかんろに かつおぶし	しめじ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	660 26.2
25	きん	麦ごはん						
28	げつ	麦ごはん		うずらの卵のすまし汁 鶏の照り焼き ちくわのマヨサラダ	こめ むぎ さとう マネーズ	ぎゅうにゅう うすらたまご とうふ わかめ とりにく ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	655 28.5
29	か	食パン		ラビオリスープ チリコンカン りんご	しょくパン ラビオリ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン にんにく トマト りんご	624 25.3
30	すい	麦ごはん		みそ汁 焼きししゃも 五目きんぴら	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) とりにく てんぷら くわわかめ ししゃも	えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ れんこん にんじん えだまめ	606 24.1

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

御船町から毎月馬肉を提供いただきます。11月は11日(金)の「馬肉ピラフ」に入っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。