

令和6年11月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



今月の目標☆食後の休養☆ 食後の過ごし方を考えて、行動しよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	きん	まーぼーなすどん		パンサンス	こめ おぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ ハム たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし キャベツ	675	25.2
4	げつ	ふりかえきゅうじつ							
5	か	こくとうパン		さつまいものシチュー えだまめサラダ	パン さつまいも こめこ マーガリン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ハム ひじき	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース キャベツ えだまめ	605	22.5
6	すい	おぎごはん		さかなのみそマヨやき こんぶあえ のつべじる	こめ おぎ マヨネーズ さといも こんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう さかなきりみ みそ こんぶ とりにつく チーズ かまぼこ あつあげ かつおぶし	はくさい キャベツ にんじん だいこん ねぎ	606	26.2
7	もく	★あげパン		カレーふうみのポトフ じゃこレタスサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにつく ちりめん	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ レタス きゅうり	640	25.5
8	きん	いい歯の日 だいずごはん		はくさいのごまあえ ピリからとんじる	こめ ごま さとう さつまいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう だいず わかめ ぶたにく どうふ みそ にぼし	えだまめ にんじん ねぎ はくさい だいこん ごぼう キムチ ほうれんそう	597	23.3
11	げつ	ひじきごはん		ごまずあえ はくさいのうすくずじる	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにつく ひじき あぶらあげ だいず てんぷら ぶたにく かつおぶし	にんじん ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり しょうが はくさい しいたけ カリフラワー こまつな えのきたけ	623	22.8
12	か	おぎごはん		にくみそおでん れんこんサラダ	こめ おぎ こんにゃく さといも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ てんぷら うずらたまご かつおぶし とりにつく みそ こんぶ	だいこん にんじん れんこん キャベツ きゅうり	628	25.6
13	すい	おぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの かぼちゃのみそしる	こめ おぎ さとう あぶら いとこんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あつあげ てんぷら わかめ あぶらあげ みそ にぼし	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ えのきたけ ねぎ たまねぎ	592	23.1
14	もく	ミルクパン		とりにつくのトマトに ミモザサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ サラダゆ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ たまご みそ	たまねぎ にんじん カリフラワー えのきたけ ホールトマト パセリ にんにく ブロッコリー しめじ	652	25.8
15	きん	★チキンカツどん		ちぐさあえ	こめ おぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう とうもろこし もやし キャベツ	702	26.5
18	げつ	あきやさい ハヤシライス		コンビネーションサラダ	こめ おぎ さといも あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか まぐろフレーク	たまねぎ れんこん えだまめ なす にんにく しょうが にんじん ホールトマト きゅうり キャベツ	690	20.7
19	か	セルフテリヤキ バーガー		はくさいスープ フルーツヨーグルト	パン マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ヨーグルト ベーコン	レタス みかんかん バインかん パセリ おうとうかん パナナ はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	642	22.8
20	すい	おぎごはん		ホイコーロー もずくのちゅうかスープ	こめ おぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もずく	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん たけのこ ちんげんさい	606	23.2
21	もく	食育の日「あまくさ」 しょくパン		たいほうまき みかンドレッシングサラダ むらくもやさしいスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とりにつく たまご どうふ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし きゅうり みかんかじゅう えのきたけ ほうれんそう	665	29.0
22	きん	おぎごはん		さばのソースに もやしのちゅうかあえ ぐだくさんみそしる	こめ おぎ さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば ハム たまご あつあげ みそ にぼし	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ	682	25.5
25	げつ	おぎごはん		まつかぜやき わかめのすのもの ビーフンじる	こめ おぎ ビーフン パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく みそ たまご わかめ ベーコン	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	600	21.1
26	か	しょくパン		ブイヤベース ブロッコリーのごまネーズ マーシャルビーンズ	パン じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さかなかくぎり	たまねぎ にんじん いんげん にんにく ブロッコリー りんご	603	27.6
27	すい	きのこぶたにくの カレーライス		いりだいずサラダ	こめ おぎ じゃがいも カレールウ さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ りんご ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	670	20.6
28	もく	じゃこトースト		かいそうサラダ あきやさいコンソメスープ	パン マヨネーズ ごま サラダゆ さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ かいそう ハム ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり れんこん いんげん しいたけ	600	22.3
29	きん	★たこめし		ひじきのちゅうかあえ とうふだんごじる	こめ おぎ さとう ごまあぶら しらたまこ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ こんぶ のり ひじき とりにつく どうふ かつおぶし	にんじん だいこん きゅうり しいたけ ねぎ こまつな	639	25.6

※今月の給食回数は20回です。

※献立は、都合により変更することがあります。

※★のメニューは、6月に実施したラッキーにんじん給食のリクエストです。