

[11がつこんだて 予定表]

2023年 11月度

1(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	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
1 水	むぎごはん		ハッピーにんじん <ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			661 kcal
	トマトオムレツ	○	(たまごC,とりにく)	(でんぷん,あぶら)	(トマト,たまねぎ)	(しお,ケチャップ)	21.6 g
	キャベツとみかんのサラダ		ローズハム	さんおんとう,オリーブあぶら	きゅうり,キャベツ,みかんかん	す,しお,しょうゆ,こしょう	24.8 g
	ビーンズシチュー		ベーコン,だいず,ぎゅうにゅうD,なまクリームD, あかいんげん	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,しめじ	しお,こしょう,ホワイトルー, ホワイトベース	2.1 g
2 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			541 kcal
	あかうおのからあげ	○	あかうお	あぶら,でんぷん		しお	25.6 g
	あんかけ		かにかまぼこ	さんおんとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,もやし,しめじ,きぬさや	さけ,しお,しょうゆ,とりがら	17.4 g
	ひじきいりたまごスープ		ぶたにく,たまごC,ひじき	でんぷん,ごまあぶら	たまねぎ,ごまつな,にんじん	とりがら,さけ,しお,しょうゆ,こしょう	1.6 g
6 月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			572 kcal
	ピピンバ (やきにく)	○	ぶたにく,みそ	さんおんとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく	さけ,みりん,しょうゆ, トウバンジャン,りんごピューレ	27.7 g
	ピピンバ (ナムル)			ごま,さんおんとう,ごまあぶら	ほうれんそう,もやし,にんじん	す,しょうゆ,しお	18.2 g
	ワタンスープ		ぶたにく	ワタんA,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ	さけ,とりがら,しお,しょうゆ,こしょう	1.4 g
7 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			658 kcal
	とりにくのりんごソースやき	○	とりにく	さんおんとう	にんにく	しお,さけ,チャツネ,しょうゆ,りんご ピューレ	25.0 g
	ポテトサラダ		ローズハム,チーズD	じゃがいも,たまごぬきマヨネーズ	きゅうり,にんじん	りんごす,こしょう, しお	25.6 g
	ミネストローネ		ぶたにく	もちむぎ,さんおんとう,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,パセリ, トマト	ケチャップ,しお,こしょう,ワイン, やさいブイオン	1.6 g
8 水	ごはん		いい歯の日 <ぎゅうにゅうD>	こめ			626 kcal
	さけフライ	○	(さけ)	あぶら, (パンこA,こむぎこA)		(しお)	26.1 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	あおじそドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しお	21.6 g
	ごまつなのみそしる		あつあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ごまつな,しめじ	にほしだし	2.3 g
	かたぬきチーズ		チーズD				
9 木	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			603 kcal
	れんこんチャーハンのぐ	○	ベーコン	あぶら,ごまあぶら	コーン,れんこん,たまねぎ,しめじ,にんじん,ねぎ	やさいブイオン,さけ,しお,こしょう, しょうゆ	22.4 g
	やさしいゅうまい		(とうふ,ぎょにく,たまごC,だいず)	(さとう,あぶら,こむぎこA,でんぷん)	(たまねぎ,キャベツ,にんじん,たけのこ,いんげん, ねぎ)	(しお,しょうゆ)	21.0 g
	ちゅうかに		ぶたにく,うずらたまごC	じゃがいも,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら, でんぷん	にんじん,たまねぎ,はくさい,しいたけ,たけのこ, きぬさや	みりん,とりがら,しょうゆ	2.0 g
10 金	ごはん		味めぐり (福岡) <ぎゅうにゅうD>	こめ			600 kcal
	さんまのみぞれに	○	(さんま)	(さとう,でんぷん)	(だいこん)	(しょうゆ,みりん,しお)	24.9 g
	おひたし		かつおぶし	さんおんとう	ごまつな,はくさい,にんじん,しめじ	しょうゆ,しお	19.1 g
	がめに		とりにく	さといも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,しいたけ, いんげん	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし	1.7 g
13 月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			622 kcal
	すとり	○	とりにく	でんぷん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しいたけ,にんにく, しょうが	さけ,しお,す,しょうゆ,ケチャップ, ウスターソース	24.5 g
	さんしきあえ		かにかまぼこ	さんおんとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし	しょうゆ,しお	23.1 g
	ちゅうかたまごスープ		ぶたにく,たまごC	ごまあぶら,でんぷん	たまねぎ,チンゲンサイ,しめじ,コーン,クリームコーン	とりがら,しお,こしょう,しょうゆ	2.0 g
14 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			600 kcal
	あじのマヨネーズやき	○	あじ	パンこA,たまごぬきマヨネーズ		さけ,ガーリックパウダー	25.6 g
	ブロッコリーのサラダ		ローズハム	わふうドレッシング	ブロッコリー,もやし,赤パプリカ	しお,しょうゆ	21.8 g
	かぶのスープ		ベーコン,いんげんペースト,ぎゅうにゅうD	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,かぶ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがら	1.7 g
15 水	ごはん		郷土料理 <ぎゅうにゅうD>	こめ			700 kcal
	てづくりとんかつ	○	ぶたにく	てんぷらこA,パンこA,あぶら		しお,こしょう	29.2 g
	ひじきのいために		ひじき,だいず,さつまあげ	こんにやく,さんおんとう,あぶら	にんじん,ごぼう,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	27.3 g
	さつまじる		とりにく,あつあげ,みそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	にほしだし	2.1 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

[11がつこんだて 予定表]

2023年 11月度

2(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	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
16 木	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			627 kcal
	きのこポークのカレー	○	ぶたにく,チーズD	じゃがいも,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ	カレールー,チャツネ,	20.3 g
	きりぼしだいこんのサラダ		ローズハム,きわかめ	ごま,さんおんとう,オリーブあぶら	トマト	ウスターソース,ケチャップ	18.8 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり	す,レモンかじゅう,しお,しょうゆ, こしょう	2.1 g
17 金	いもごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,さつまいも,ごま		さけ,しお	613 kcal
	さばのあげに	○	さば	でんぶん,あぶら,さんおんとう		しお,さけ,みりん,す,しょうゆ,	26.0 g
	いそかあえ		きざみり	さんおんとう	はくさい,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,しお	23.0 g
	くずかけ		とりにく,あつあげ,かまぼこ	さといも,こんにやく,さんおんとう,でんぶん	ごぼう,だいこん,にんじん,しいたけ,いんげん	さけ,みりん,しょうゆ,こんぶだし, かつおぶし	2.1 g
20 月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			576 kcal
	おでんふうに	○	とりにく,(とりにく),さつまあげ,うずらたまごC, がんもどき,こんぶ	さといも,こんにやく,さんおんとう, (でんぶん,パンこA,さとう)	だいこん,にんじん,しいたけ, (たまねぎ,にんじん)	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし (しお)	24.3 g
	たかなのしらすいため		しらすぼし	ごま,ごまあぶら,さんおんとう	たかなづけ	さけ,しょうゆ,みりん	17.2 g
	りんご				りんご		1.8 g
21 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			673 kcal
	とりにくのカレーやき	○	とりにく		にんにく,しょうが	ケチャップ,しょうゆ,カレーこ,しお	23.6 g
	さつまいものサラダ		チーズD	さつまいも,たまごぬきマヨネーズ	にんじん,きゅうり	しお,こしょう	27.5 g
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	しょうゆ,しお,こしょう,ワイン, とりがら	1.7 g
22 水	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			583 kcal
	トリニラどん	○	とりにく	でんぶん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,こめこ	たまねぎ,しめじ,にら,しょうが,にんにく	しょうゆ,しお,こしょう,,みりん, デンメンジャン,コチジャン	23.2 g
	たくあんあえ		(とりにく)	ごま,さんおんとう	たくあん,だいこん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,しお	20.0 g
	にくだんごじる		(とりにく)	ごまあぶら,(でんぶん,パンこA,さとう)	にんじん,はくさい,ごまつな,しいたけ, (たまねぎ,にんじん)	とりがら,しお,しょうゆ(しお)	3.0 g
24 金	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			623 kcal
	さわらのさいきょうやき	○	さわら,みそ	あぶら,さんおんとう	しょうが	しお,みりん,しょうゆ,さけ	29.9 g
	きくかあえ		きんしたまごC	さんおんとう	もやし,ほうれんそう,はくさい	しょうゆ,しお	19.4 g
	ふきよせに		とりにく,あつあげ	くり,さといも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	ごぼう,れんこん,にんじん,しめじ,いんげん,しいたけ	みりん,しょうゆ,かつおぶし	1.6 g
27 月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			719 kcal
	いろどりやさいのメンチかつ	○	(とりにく,ぶたにく)	あぶら,(パンこA,でんぶん,さとう,こめこ)	(にんじん,えだまめ,たまねぎ,コーンキャベツ, しょうが)	(こしょう)	23.1 g
	コールスローサラダ		まぐろみずに	たまごぬきマヨネーズ	きゅうり,キャベツ,パプリカ	しょうゆ,しお	29.2 g
	はくさいとブロッコリーのシチュー		ベーコン,いんげん ^パ -スト,チーズD, ぎゅうにゅうD,なまぐりムD	じゃがいも,あぶら	はくさい,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー, コーン	こしょう,ホワイトベース, ホワイトルー	1.7 g
28 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			634 kcal
	さばごまころもやき	○	さば	ごま,さんおんとう,あぶら	しょうが	みりん,さけ,しょうゆ,しお	29.0 g
	おからにしめ		おから,ぶたひきにく,さつまあげ	さんおんとう,あぶら	はくさい,にんじん,しいたけ,ねぎ	みりん,しょうゆ	25.0 g
	なめこのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		だいこん,たまねぎ,なめこ,ごまつな	にほしだし	2.0 g
29 水	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			667 kcal
	だいちととうふのフライ	○	(とうふ,イトヨリのすりみ,だいち,あおさ)	(あぶら,パンこA,ごま,さとう,こめこ)	(にんじん,たまねぎ,しいたけ)	(しょうゆ,しお,かつおぶしエキス)	23.5 g
	ほうれんそうのアーモンドあえ			アーモンド,さんおんとう	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ,しお	26.1 g
	カレーうどん		ぶたにく	うどんA,あぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しめじ	しょうゆ,ウスターソース, カレールー,にほしだし	2.4 g
30 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			592 kcal
	あつやきたまご	○	(たまごC)	(でんぶん,さとう,あぶら)		(しお,かつおぶしエキス)	24.3 g
	てづくりふりかけ		しらすぼし,きざみり,あおさこ	ごま,ごまあぶら,さんおんとう		みりん,しょうゆ,さけ	16.6 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,しいたけ,いんげん	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし	1.9 g

がんばる! やさいたち



筋肉や血など、体をつくる
もとになる食べ物…
魚や肉、大豆、牛乳・乳製品
だね。

でもただ食べるだけではだめだよ!
体を動かしてはじめて筋肉がつくんだよ。

体を動かすためには…
そう、ごはんをしっかり食べなきゃ。ごはんやパン
は体を動かすエネルギーのもとになる食べ物だね。



やさいと
なかよしになろうね!

ここで、やさいたちの登場だぁ〜!

魚や肉、ごはんやパンが体の役に立つためには、
やさいたちのパワーが必ずいるのだ!
やさいたちは、体の「おたすけマン」なのさ!
ほかにもおなかの調子を整えたり、病気にかかり
にくい体にしてくれたり、毎日、みんなの体を守る
ためにがんばってくれているんだ。