



11月

こんだてひょう

令和3年度
高平台小学校



ひょう	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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	げつ			チリコンカン やさいスープ りんごのフルーツミックス	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ しめじ りんご パイン おうとう	580 21.9
2	あじのたび か ふくおか			きびなごフライ はかたみずたき からしたかな	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ きびなごフライ	にんじん みずな ねぎ はくさい えのき たかなづけ	554 24.5
3	すい	ぶんかひ 文化の日						
4	もく			カレーマポー くきわかめのサラダ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	598 23.7
5	きん			さばのソースに こまつなのこみあえ さつまじる	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	にんじん こまつな ねぎ しょうが もやし はくさい ごぼう しいたけ だいこん	662 24.7
6	ど	うんどうかい 運動会						
8	げつ			わふうポトフ だいずのファミリーサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あげ きなこ	にんじん チンゲンサイ ごぼう にんにく だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	588 24.9
9	か			さかなあのこみソース みずなのあえもの キムチとたまごのスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ たまご ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ みずな しいたけ しょうが にんにく もやし キムチ はくさい たまねぎ いら	558 24.9
10	すい			きのこスパゲティ かみかみサラダ りんごジャム	パン スパゲティ パター さとう あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しらすぼし	にんじん こまつな たまねぎ えのき しめじ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	611 24.3
11	もく			3年見学旅行 さかなとれんこんのあまずいため きりほしだいこんのあえもの ごじる	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ だいず あげ みそ ホキ	にんじん れんこん しめじ えのき えだまめ きりほしだいこん キャベツ きゅうり ごぼう	652 25.8
12	きん			4年見学旅行 パインサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん トマト たまねぎ しめじ しょうが にんにく もやし にんにく キャベツ パイン きゅうり	644 19.0
15	げつ			にくだんごスープ だいこんとツナのサラダ	パン さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール ツナ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ もやし だいこん	630 25.4
16	か	3時間授業のため給食はありません						
17	すい			ししゃもフライ はくさいのクリームスープ ブルベリージャム	パン あぶら パター じゃがいも ブルベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いんげんまめ ししゃもフライ	にんじん たまねぎ はくさい	584 20.9
18	もく			みそおでん はるさめのすのもの あじつけのり	こめ こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ちぎりあげ みそ あじつけのり うすらのたまご	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	591 21.6
19	きん			ひごまるデー みかん チキンこやかし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらすぼし チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	635 22.8
22	げつ			はっぼうさい ぎょうざ マーシャルピーンズ	パン でんぶん あぶら マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ うすらのたまご かまぼこ	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ	636 24.4
23	か	きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日						
24	すい			ホキフライ ポイルキャベツ とうにゅういりコーンシチュー	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン とうにゅう ホキフライ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ コーン	624 24.1
25	もく			もすくスープ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ	にんじん ねぎ いら しいたけ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ	548 20.3
26	きん			いわしのしょうがに れんこんのみそマヨいため すましじる	こめ むぎ こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわしのしょうがに とうふ かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ れんこん しょうが たまねぎ えのき	638 23.3
29	げつ			じゃがいものケチャップに コールスロー ナッツのりんかけ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう カシュナッツ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	621 23.4
30	か			とうふハンバーグ はくさいのごますあえ とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あげ みそ とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい たまねぎ えのき	622 23.1

※献立は都合により変更する場合があります。

