



11がつのこんだてひょう



大江小学校

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1	か	しょくパン					パン	598	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きのこスパゲティ	ぶたにく	チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく	スパゲティ		バター
2	すい	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	あぶら	24.3
		りんごジャム					りんごジャム		
		びちくツナカレー	ツナ・だいず・こうやどうふ		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	
4	もく	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	
		チリコンカン	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	さとう		あぶら
		やさいスープ	チキンウィンナー		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		あぶら
7(月)~9(水)	給食はありません。								
	10	もく	ピピンパ	ぎゅうにゅう	ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	580
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
もずくとたまごのスープ			たまご・とうふ	もずく	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん	ごまあぶら	
11	きん	コッペパン					パン	583	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きびなごごまフライ	きびなご				パンこ・ごま		あぶら
14	げつ	はくさいのクリームスープ	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	22.5	
		てづくりりんごゼリー		ゼリーのもと		りんごかじゅう	さとう		
		ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		
15	か	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	
		ポトフ	ぶたにく		にんじん	にんにく・キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		あぶら
		れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん・きゅうり・たまねぎ	ごま・あぶら		マーシャルピンズ
16	すい	むぎごはん					こめ・むぎ	576	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりごぼううどん	とりにく・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ・たまねぎ・はくさい	さとう・うどん		
17	もく	あつやきたまご	たまご					22.5	
		たかないため			たかなづけ				ごま・あぶら・ごまあぶら
		ごはん					こめ		
18	きん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	
		マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん		ごまあぶら・あぶら
		くきわかめのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう		ごま・ごまあぶら
21	げつ	みかん				みかん		25.4	
		あげパン	きなこ				パン・さとう		あぶら
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22	か	にくだんごスープ	チキンミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しいたけ		567	
		にんじんのごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり			ごま・ノンエッグマヨネーズ
24	もく	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	571	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		みそおでん	あつあげ・うずらたまご・ちくわ・みそ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん	だいこん	こんにやく・さいとも・さとう		
25	きん	はくさいのあまず			にんじん	はくさい	さとう	ごま	21.0
		こんぶのつくだに		こんぶ					
		まるパン					パン		
28	げつ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	
		さけフライ	さけ				パンこ		あぶら
		コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり			あぶら
29	か	コーンシチュー	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも	24.5	
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30	すい	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		633	
		なやき	あぶらあげ	しらすぼし	こまつな	はくさい	さとう		ごまあぶら
		みそけんちんじる	とうふ・みそ	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが・しいたけ	こんにやく・じゃがいも		ごまあぶら
28	げつ	こめこりにんじんパン					パン	597	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	さとう		あぶら
28	げつ	れんこんのからあげ			にんじん	れんこん・にんにく・しょうが	でんぶん	あぶら	23.4
		はるさめスープ	チキンハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	はるさめ		
29	か	びりんめし	とうふ		にんじん	しいたけ・きりぼしだいこん・ごぼう	こめ・むぎ・さとう	あぶら	563
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		れんこんのみそいため	ぶたにく・みそ		こまつな	れんこん・しょうが	こんにやく・さとう	あぶら	
29	か	しらたまじる	かまぼこ・あぶらあげ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん	しらたまもち	19.8	
		ミルクパン					パン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30	すい	パリパリやきそば	ぶたにく・ちくわ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ	チャーめん・でんぶん	あぶら	620
		りんごのフルーツミックス				りんご・おうとう・パイナップル	カクテルゼリー		
30	すい	ハヤシライス	ぎゅうにゅう		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	624
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		だいこんサラダ	わかめ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら	
30	すい	ココアビーンズ	だいず				さとう	21.7	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう
わしよくよし
和食の良さについて知ろう

11月24日は「和食の日」です。
今月は、日本の食文化について考えてみましょう。

ぼうさいきゅうしよく
2日(水) 防災給食

常備ができる食品を使った献立です。
くわしくは裏面をごらんください。

17日(木) ひごまるデー
～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

「みかん」
をしようかします。

28日(月) **大好き熊本再発見 味の旅「うき」**

●びりんめし
とうふを炒めるときの音が「びりん、びりん」と聞こえることから名前がついたそうです。精進料理のひとつです。

●れんこん、しらたま粉の生産もさかんです。