

# 11月 こんだてよてい表



2024.11

関屋小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	だいこん しめじ	たんぱく質 27.9 g
	カレーのなんばんづけ	さとう でんぶん	あげあぶら ごまあぶら	カレー			しょうが ねぎ	脂質 20.9 g
	ごぼうサラダ		ごま /Egg マネズ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日(水)	こくとうパン	くろざとう こむぎ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 619 kcal
	サーモンシチュー	じゃがいも こむぎ	あぶら バター	さけ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 25.7 g
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン	脂質 22.4 g
	おこめのババロア	さとう こめ	あぶら	とうにゅう			みかんかじゅう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	キムチスープ			ぶたにく あぶらあげ とうふ あさり		にんじん なら	だいこん えのき ねぎ はくさいキムチ	たんぱく質 25.5 g
	はるまき	こむぎ でんぶん さとう こめ はるさめ	あげあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質 26.9 g
	きりぼしだいこんサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり コーン	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(金)	カレーピラフ	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース	エネルギー 574 kcal
	クラムチャウダー	じゃがいも こむぎ	あぶら バター	ベーコン ほたて あさり	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質 20.6 g
	ふくじんあえ						きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ふくじんづけ	脂質 18.3 g
	みかん						みかん	食塩相当量 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	だいこんのオイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質 22.0 g
	あげぎょうざ	でんぶん さとう こむぎ	あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく		なら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 25.0 g
	もやしナムル	さとう	ごまあぶら ごま				もやし きゅうり たくあん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日(火)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 653 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく レンズまめ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	たんぱく質 20.4 g
	ヨーグルトあえ	さとう		とうにゅう	ヨーグルト		みかん バイン りんごかじゅう ぶどうかじゅう ももかじゅう	脂質 17.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
13日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 671 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう ねぎ たけのこ	たんぱく質 31.7 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 24.2 g
	ピーズサラダ	さとう	アーモンド あぶら	だいた とりにく あかいんげんまめ			きゅうり コーン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 571 kcal
	きのこじる	さといも		ぶたにく なまあげ			だいこん しめじ まいたけ えのき ねぎ	たんぱく質 20.6 g
	かぼちゃひきにくフライ	こむぎ でんぶん パンこ さとう	あげあぶら	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	脂質 18.6 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 610 kcal
	たまごもすくのスープ			たまご とうふ	もすく	こまつな	ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	ぶたにくとれんこんのくろすいため	でんぶん さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ しめじ	脂質 19.7 g
	ミルクデザート	さとう みずあめ			ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 575 kcal
	さといものみそしる	さといも		あぶらあげ とうふ みそ			えのき ねぎ	たんぱく質 19.4 g
	くりコロッケ	さつまいも じゃがいも こむぎ パンこ くり	あげあぶら あぶら					脂質 19.4 g
	いそかあえ	さとう	あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

19日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	600 kcal
	おでん	じゃがいも さとう こんにゃく		ちくわ なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質	24.8 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	19.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (水)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー	632 kcal
	わふうじる			あぶらあげ とりにく		にんじん ほうれんそう	だいこん えのき ねぎ	たんぱく質	27.0 g
	だいずとさつまいものあげに	でんぷん さつまいも さとう	あげあぶら	だいず				脂質	17.6 g
	りんご						りんご	食塩相当量	1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>読書週間 コラボ献立</b> ~ 「給食室の日曜日」という絵本とコラボした給食です。「給食室の日曜日」は図書館で紹介しているよ！読んでみようよ ~									
21日 (木)	チキンライス (オムライス)	こめ	あぶら	とりにく			たまねぎ グリンピース	エネルギー	567 kcal
	やさいのスープに	じゃがいも		ウイナー		にんじん バジル	たまねぎ キャベツ セロリー	たんぱく質	23.5 g
	オムライスシート ケチャップ		あぶら	たまご				脂質	20.7 g
	ゆでブロッコリー	さとう	あぶら			ブロッコリー		食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (金)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー	647 kcal
	にらたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		にら	たまねぎ えのき ねぎ	たんぱく質	24.4 g
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	脂質	16.7 g
	やきいも	さつまいも						食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>キラッと新潟米☆地場もん献立</b> ~ 新潟でとれる地場産物をたくさん使った献立です ~ 									
25日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	639 kcal
	じばもんきのこたっぶりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ひらたけ まいたけ えのき ねぎ	たんぱく質	24.9 g
	にいがたこまつなメンチカツ	こむぎこ パンこ	あげあぶら	ふたにく とりにく		こまつな	たまねぎ	脂質	22.4 g
	きくいりごますあえ	さとう	ごま	ツナ		ブロッコリー	きく もやし	食塩相当量	1.8 g
	ルレクチェゼリー	さとう こんにゃくこ					ようなし		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	586 kcal
	はくさいとうちまめのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	はくさい ねぎ	たんぱく質	24.1 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	ごま		ちりめんじゃこ (ぎょうら)			脂質	15.9 g
	さつまいもサラダ	さつまいも さとう	マヨネーズ	あかいんげんまめ			たまねぎ きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	591 kcal
	こうやどうふのすましじる			こうやどうふ かまぼこ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ	たんぱく質	26.4 g
	だいずとりにくのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質	20.1 g
	ゆかりあえ					しそ	キャベツ もやし きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	590 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	25.4 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	16.8 g
	れんこんのごまねーすサラダ		ごま マヨネーズ		ひじき		れんこん キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
ミルメーク(ココア)	さとう	ココア							
29日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	568 kcal
	さつまいもじる	さつまいも		とうふ ふたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質	19.7 g
	くるまふのあげに	くるまふ でんぷん さとう	あげあぶら					脂質	15.3 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

