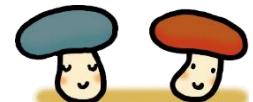


# 11月 こんだてよていひょう

2025.11

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	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
5 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 523 kcal
	いものこじる	さといも こんにゃく		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう	たんぱく質 20.7 g
	あつやきたまご	さとう タピオカでんぶん	あぶら	たまご				脂質 15.5 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal
	キムチスープ	さとう		ぶたにく とうふ		にんじん にら	だいこん ねぎ はくさい にんにく しょうが	たんぱく質 26.0 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	あぶら ショートニング あげあぶら	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 27.8 g
	ブロックリーのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら あぶら	ツナ		ブロックリー にんじん	コーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (金)	ぶたにくとのざわなのごはん	こめ	ごまあぶら	ぶたにく		のざわな		エネルギー 588 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン えのき ねぎ	たんぱく質 22.8 g
	ポークシューマイ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
10 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	あさりとわかめのスープ			あさり とうふ	わかめ	ほうれんそう	もやし えのき ねぎ	たんぱく質 24.3 g
	ぶたにくとれんこんのくろすいため	じゃがいもでんぶん 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 17.0 g
	ブルーン						ブルーン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 586 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ だけのこ グリンピース	たんぱく質 26.2 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 15.4 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (水)	コッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 608 kcal
	みかんジャム	さとう					みかん	たんぱく質 26.1 g
	サーモンシチュー	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター(乳)	さけ いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ	脂質 20.8 g
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	あかビーマン	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 603 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 にんにく しょうが	たんぱく質 20.4 g
	あげぎょうざ	じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう	あげあぶら	ぶたにく だいす		にら	たまねぎ しょうが キャベツ	脂質 22.8 g
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん こまつな	もやし だいこん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	なまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	さばみそに	さとう でんぶん		さば みそ				脂質 20.0 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			
17 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 658 kcal
	みそワンタンスープ	こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら	ぶたにく ぎょにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ	たんぱく質 27.6 g
	だいすととりにくのアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	アーモンド あげあぶら	だいす とりにく			しょうが	脂質 24.5 g
	そくせきづけ						かぶ キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



読書週間 コラボ献立

～『チキンスープ・ライスいり』という絵本とコラボした給食です。絵本は図書館で紹介していますよ～

18 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	チキンスープライスいり	もちむぎ じゃがいも	あぶら	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 28.4 g
	オムレツ	タピオカでんぶん さとう	あぶら	たまご				脂質 19.6 g
	チリコンカン	さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいす いんげんまめ ひよこまめ		にんじん	にんにく セロリー たまねぎ	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (水)	ゆでうどん	こむぎご						エネルギー 676 kcal
	きつねじる			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 26.3 g
	さつまいもとだいすのあげに	さつまいも さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら	だいす				脂質 22.1 g
	りんご						りんご	食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	さつまいもじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質 20.0 g
	くるまふのあげに	こむぎご さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら					脂質 17.7 g
	たくあんあえ	さとう				にんじん	きゅうり キャベツ だいこん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

キラッと新潟米☆地場もん献立

～ 新潟でとれる地場産物をたくさん使った献立です～



21 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	じばもんきのこたっぷりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらたけ まいだけ えのき	たんぱく質 25.0 g
	しろみさかなのなしソースかけ	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら	たら			なし たまねぎ	脂質 17.6 g
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	食塩相当量 2.1 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	たんぱく質 21.3 g
	かぼちゃひきにくコロッケ	こむぎご さとう でんぶん	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		かぼちゃ	たまねぎ	脂質 19.5 g
	ひじきのいために	こんにゃく さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	きょにく だいす	ひじき	にんじん さやいんげん		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 日 (水)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 627 kcal
	にらたまスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ		にら	えのき ねぎ	たんぱく質 23.7 g
	きんぴらどん	こんにゃく さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		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 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質 20.7 g
	たれかつ	こむぎご タピオカでんぶん じゃがいもでんぶん さとう とうもろこしでんぶん	あげあぶら	ぶたにく				脂質 15.6 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 2.2 g
	のむヨーグルト	さとう			せいにゅう にゅせいひん			
28 日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 616 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こむぎご さとう こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ バイナップル マンゴー パパイヤ	たんぱく質 19.4 g
	ふくじんあえ	さとう				にんじん しそ	キャベツ きゅうり なす だいこん れんこん しょうが	脂質 17.4 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.3 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。

