

令和3年度 11月のこんだて



南町小学校

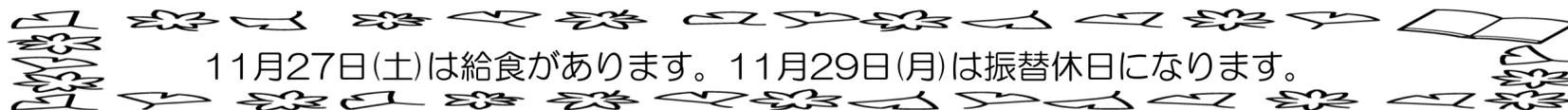
11月5日（金曜日）に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金のご確認をお願いします。

実施日	牛乳	献立名	食品の分類			栄養量	
			赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月		*ホイコーロー丼 *ごまあえ *大学芋	みそ ぶたにく *ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろすりごま さつまいも あぶら みずあめ くるごま	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ ピーマン はくさい こまつな	700	12.2
2 火		*里芋ご飯 *れんこんしゅうまい *きのこのみそ汁	とりにく *あぶらあげ *ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ *とうふ	こめ もちごめ さといも こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ	にんじん ほしいたけ あさつき たまねぎ れんこん しょうが えのきたけ まいたけ なめこ ねぎ こまつな はくさい	607	18.1
4 木		*七分づきごはん *ふりかけ *さばの南部焼 *はっと汁 (岩手郷土料理)	*ぎゅうにゅう *ちりめんじゃこ *かつおぶし あおのり *さば みそ とりにく *あぶらあげ	こめ さとう しろごま しろすりごま しらたまこ こむぎこ	しょうが ごぼう だいこん にんじん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	618	19.4
5 金		*みそラーメン *うずら煮卵 *すりおろしりんごゼリー	みそ ぶたひきにく *ぎゅうにゅう *うずらたまご アガー	ちゅうかめん ごまあぶら ラード しろごま こめあぶら さとう りんご	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし りんごジュース	677	16.0
8 月		*スパゲティハヤシソース *コールスローサラダ *りんごのケーキ	ぶたにく *なまクリーム *ぎゅうにゅう *たまご	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら *バター こむぎこ ざらめ さとう *とうにゅうバター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン りんごジュース りんご	720	13.4
9 火		*七分づきごはん *里芋の揚げ煮 *キャベツのあっさりあえ *みかん	*ぎゅうにゅう とりもも *ちくわ *かつおぶし	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう あぶら さといも しろすりごま しろごま	しょうが ごぼう ほしいたけ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ *みかん	584	15.2
10 水		*あんかけチャーハン *ぶどうジュレ	*たまご ぶたにく *なると *うずらたまご *ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら でんぶん スイーツこんにやく ぶどうジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい チンゲンサイ バインアップルかん ももかん みかんかん ぶどうジュース	634	13.2
11 木		*七分づきごはん *麻婆豆腐 *パリパリサラダ	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ *とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	しょうが たけのこ ほしいたけ にんじん にんにく ねぎ いら キャベツ だいこん	591	15.3
12 金		*ゴマご飯 *銀さわらフライ *チゲ汁	*ぎゅうにゅう ぎんさわら *たまご ぶたにく *あぶらあげ *とうふ みそ	こめ くるごま あぶら こむぎこ パンこ さとう こめぬかあぶら こんにやく しろすりごま しろごま	しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい ねぎ	607	18.5
15 月		*七分づきごはん *かつおでんぶ *畑のお肉油淋鶏(ユ-リンチ-)ソース *ワンタンスープ	*ぎゅうにゅう *かつおぶし *だいち ぶたにく ぶたひきにく	こめ さとう しろごま こめこ あぶら ごまあぶら はちみつ でんぶん こめぬかあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい もやし いら	615	17.9
16 火		*カレーバーガー *白菜のクリームスープ *りんご	ぶたひきにく *ぎゅうにゅう ベーコン とりにく *なまクリーム	*まるパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも *バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピューレ はくさい りんご	591	14.1
17 水		*七分づきごはん *お好みバーグ *石狩汁	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく *だいち あおのり *かつおぶし *とうふ *さけ みそ	こめ パンこ こめこ さとう はちみつ じゃがいも	たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	622	19.1
18 木		*ゆかりご飯 *鮭のちゃんちゃん焼き *のっぺい汁	*ぎゅうにゅう *さけみそ とりにく *あぶらあげ	こめ さとう *バター かたくりこ じゃがいも こんにやく ちくわぶ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン だいこん ねぎ	590	19.9
19 金		*三色丼 *野菜たっぷりみそ汁	とりにく *たまご *ぎゅうにゅう ぶたにく *あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら	しょうが えのきたけ こまつな はくさい ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ	635	18.8
22 月		*シスコライス (函館の料理) *フレンチサラダ	ぶたひきにく *チーズ ウィナー *ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう *バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり	662	14.3
24 水		*五穀ご飯 *がめ煮 *儀助煮 (博多郷土料理)	あずき *ぎゅうにゅう とりにく *ちくわ *だいち *ちりめんじゃこ	こめ もちごめ くるまい あわきび こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら さつまいも かたくりこ しろごま	ごぼう にんじん れんこん たけのこ ほしいたけ さやいんげん	646	15.0
25 木		*青大豆ご飯 *おでん *茎わかめサツと煮	*だいち *ぎゅうにゅう *ちくわ *さつまあげ *がんもどき つみれ こんぶ *はんぺん *うずらたまご わかめ *あぶらあげ	こめ もちごめ こんにやく ちくわぶ さ とう	だいこん にんじん はくさい こまつな	575	18.9
26 金		*エクレアパン *ポトフ *もやしサラダ	*ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー	*ミルクパン *チョコレート *アーモンド こめぬかあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし きゅうり	676	14.7
27 土		*ターメリックライス *ミルクコーヒー *ポークビーンズ *和風サラダ	*コーヒーぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく *なまクリーム	こめ おおむぎ *とうにゅうバター こめぬかあぶら じゃがいも *バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ きゅうり れんこん だいこん	650	12.5
30 火		*まいたけご飯 *揚げ出し豆腐 *けんちん汁	とりにく *あぶらあげ *ぎゅうにゅう *とうふ とりにく	こめ もちごめ こめぬかあぶら かたくりこ こめこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう まいたけ だいこん しょうが ねぎ	594	15.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	630	16.0	31.6	2.9	329	103	2.5	198	0.34	0.44	14	5.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

*今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。



11月27日(土)は給食があります。11月29日(月)は振替休日になります。