



# 令和4年度 11月のこんだて



南町小学校

★★★  
→ 十一月七日（月曜日）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	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
			血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	*ホイコーロー丼 *かぶの昆布漬 *大学芋	みそ ぶたにく *ぎゅうにゅう しおこんぶ			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 さつまいも あぶら みずあめ *くろごま			にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン かぶ かぶ (は)			682	12.0
2	水	*七分づきごはん *かつおでんぶ *れんこんしゅうまい *キムチチゲ	*ぎゅうにゅう *かつおぶし ぶたひきにく ぶたにく *あぶらあげ *とうふ みそ			こめ さとう *しろごま かたくりこ *ごまあぶら しゅうまいのかわ こめぬかあぶら こんにやく *しろすりごま			たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい ねぎ			582	19.8
4	金	<b>【6年2組の代表献立】</b> *さつまいもごはん *サバの塩焼き *せんべい汁 *すりおろしりんごゼリー	*ぎゅうにゅう *さば とりにく *あぶらあげ アガー			こめ もちごめ さつまいも *くろごま なんぶせんべい さとう りんご			だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな りんごジュース			684	14.5
7	月	*七分づきごはん *麻婆豆腐 *カリカリ揚げのサラダ	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ *とうふ *あぶらあげ			こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん *ごまあぶら			しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ いら こまつな キャベツ			592	16.3
8	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
9	水	<b>【練馬キャベツの日】</b> *七分づきごはん *お好みバーグ *どさんこ汁	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく *だいず あおのり *かつおぶし ぶたにく みそ			こめ パンこ こめこ さとう はちみつ こめぬかあぶら じゃがいも *バター			たまねぎ キャベツ しょうが にんじん えのきたけ コーン			596	20.1
10	木	*スパゲティハヤシソース *コースローサラダ *りんごのケーキ	かんてん ぶたにく *なまクリーム *ぎゅうにゅう *たまご			スパゲティ こめぬかあぶら *バター こむぎこ ざらめ さとう			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			716	13.5
11	金	<b>【6年1組の代表献立】</b> *きのこごはん *戻りがつおのから揚げ *ごまあえ *けんちん汁	とりにく *あぶらあげ *ぎゅうにゅう *かつお *とうふ			こめ もちごめ こめぬかあぶら こめこ あぶら さとう かたくりこ *しろすりごま じゃがいも こんにやく			にんじん ごぼう まいたけ しいたけ しょうが にんにく はくさい こまつな だいこん ねぎ			620	23.3
14	月	*しちぶづきごはん *わんたんスープ *畑のお肉バーベキューソース	*ぎゅうにゅう *だいず ぶたにく ぶたひきにく			こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう ワンタンのかわ *ごまあぶら			しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ いら			595	16.8
15	火	*シスコライス *オニオンスープ	ぶたひきにく *チーズ ウィナー *ぎゅうにゅう ベーコン			こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう *バター こむぎこ クルトン			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 セロリー パセリ			721	14.1
16	水	*里芋ごはん *揚げ出し豆腐 *吉野汁	とりにく *あぶらあげ *ぎゅうにゅう *とうふ とりひきにく *かまぼこ			こめ もちごめ さといも こめぬかあぶら さとう こめこ あぶら でんぶん かたくりこ じゃがいも			にんじん ほししいたけ あさつき だいこん しょうが こまつな ねぎ			617	15.7
17	木	*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			659	15.0
18	金	*三色丼 *野菜たっぷりみそ汁	とりひきにく *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			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
19	土	*ターメリックライス *キーマカレー *和風サラダ *りんご	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく			こめ おおむぎ *とうにゅうバター こめぬかあぶら りんご こむぎこ さとう			にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース きゅうり れんこん だいこん りんご			629	13.5
22	火	*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 こめぬかあぶら さとう でんぶん スイーツこんにやく 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
24	木	*五穀ごはん *がめ煮(博多郷土料理) *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 *だいず *ちりめんじゃこ			こめ もちごめ くらまい あわ ぎび 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 ほししいたけ さやいんげん			646	15.0
25	金	*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			581	14.3
28	月	*青大豆ごはん *おでん *大根のごまあえ	*だいず *ぎゅうにゅう *ちくわ *さつまいも *がんもどき つみれ こんぶ *はんぺん *うずらたまご *あぶらあげ			こめ もちごめ こんにやく ちくわぶ さとう *しろごま *しろすりごま			だいこん にんじん だいこんぼ こまつな			577	18.6
29	火	*みそラーメン *うずら煮卵 *カフェオレゼリー	みそ ぶたひきにく *ぎゅうにゅう *うずらたまご アガー *なまクリーム			ちゅうかめん *ごまあぶら ラード *しろごま こめぬかあぶら さとう			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			619	17.6
30	水	*わかめごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *のっぺい汁	たきこみわかめのもと *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			588	19.9

※ 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	628	16.3	31.7	2.8	325	103	2.4	204	0.36	0.46	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。

