

# 11月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

## かんしゃのきもちをもってたべよう

令和3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
1 月	せきはん とりにくのしょうがやき キャベツのあえもの そうめんじる		とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま ささげ そうめん	しょうが にんじん キャベツ もやし しめじ ねぎ	579 25.0
2 火	さんまごはん すましじる こぶちあえ		さんま たまご こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しそ しめじ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	634 22.2
4 木	ジャージャーめん とうふとたまごのスープ		とりにく ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし ほうれんそう	595 26.3
5 金	はちみつきなこトースト イタリアンスープ マカロニサラダ		きなこ ぶたにく ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう	パン はちみつ マーガリン あぶら かたくりこ さとう パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー トマト ホールコーン こまつな キャベツ きゅうり	600 22.1
8 月	かむかむごはん やきにくサラダ みそじる		だいす ちりめんじゃこ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ささげ ひよこまめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな	576 25.3
9 火	まるパン ラザニア コンソメスープ		ぶたにく とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ マカロニ パンこ さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト ホールコーン さやいんげん にんにく	656 23.8
10 水	ごもくごはん いかのあまからあえ みそけんちんじる		とりにく あぶらあげ いか とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ こんにやく あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ さやえんどう しょうが ごぼう だいこん	628 29.4
11 木	カレーライス かいそうサラダ		とりにく わかめ とさかのり チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	630 17.5
12 金	わふうスパゲティ やさいスープ オレンジゼリー		とりにく ベーコン かつおぶし かんてん ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら かたくりこ さとう オレンジジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ さやいんげん はくさい パセリ	576 23.2
15 月	じゃこいりわかめごはん ちくぜんに みそじる		ちりめんじゃこ わかめ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	618 25.5
16 火	たかなチャーハン ちくわのいそべあげ たまごスープ		とりにく ちくわ ベーコン あおのり わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ かたくりこ	たかな にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	581 22.1
17 水	とりなんばんうどん こんさいチップス くだもの		とりにく あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう さつまいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな れんこん くだもの	580 22.9
18 木	ピザドック コーンシチュー ピーチゼリー		ベーコン チーズ とりにく なまクリーム かんてん ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ももジュース	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん トマト ホールコーン クリームコーンパセリ	592 20.2
19 金	えびピラフ ボルシチ フルーツポンチ		とりにく えび チーズ ぶたにく ベーコン にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	こめ あぶら むぎ うすらまめ バター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ パセリ しょうが マッシュルーム キャベツ トマト グリンピース みかん パイン おとう	649 23.9
22 月	あぶたまどんぶり わふうサラダ だいこんのみそじる		とりにく あぶらあげ たまご わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しいたけ さやえんどう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん れんこん	600 25.3
24 水	むぎごはん さけのしおやき かわりきんびら すましじる		ぶたにく さけ とうふ さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	602 29.7
25 木	みそラーメン キャラメルポテト		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう さつまいも ごまあぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし たら ねぎ	650 21.5
26 金	ツイストパン スペインふうオムレツ ポトフ		ベーコン ぶたにく ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ だいこん フロッコリー	617 28.4
29 月	バターライス ポークストロガノフ やさいサラダ		ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん マッシュルーム トマト グリンピース たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	601 19.6
30 火	こんぶごはん しろみざかなのたつたあげ どさんこじる		とりにく あぶらあげ こんぶ メルルーサ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ バター ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ ホールコーン	610 28.6

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

●1日は、開校記念日です。給食室で赤飯を炊きます。

📖 24日(水)ブックメニューの日。「えほんKIRIMIちゃん、わたしシャケのきりみちゃん」・学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!

