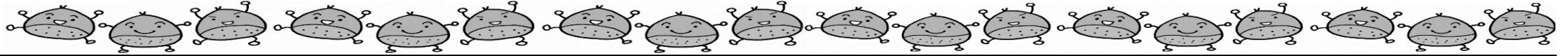


令和3年11月のこんだてひょう うきましようがっこう



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	月	○	ごはん(かんだちまい) さけのしおこうじやき じゃがいものきんぴら けんちんじる	さけ ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	612	28.8	1.7	
2	火	○	わかめうどん きつかにくだんご もやしときゅうりのごまじょうゆ	ぶたにく わかめ たまご	うどん さとう でんぶん もちごめ ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり しょうが	643	29.8	3.0	文化の日の こんだて
4	木	○	ツナごぼうサンド ミネストローネ オニドレサラダ	ツナ いんげんまめ ベーコン	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ ごま	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ にんにく セロリ コーンかん トマトかん キャベツ きゅうり	620	23.2	3.1	
5	金	○	たれカツどん すりごまのみそしる こうはくゼリー	とりにく たまご カルピス わかめ こなかんてん とうふ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ パンこ さとう	キャベツ にんじん ねぎ だいこん アセロラジュース	695	27.9	2.8	運動会 おうえんこんだて
9	火	○	たかなじゃこごはん じゃがいものそぼろに わふうかみかみサラダ	ちりめんじゃこ ぶたにく くきわかめ さきいか	こめ こんにやく ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま さとう	たかなづけ たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ	598	20.6	3.1	「いっはのひ」の こんだて
10	水	○	ナン キーマカレー フルーツのヨーグルトがけ	とりにく こなチーズ ヨーグルト	ナン あぶら パター さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん ももかん みかんかん りんごかん パインかん	586	21.3	2.2	世界の味めぐり給食 ～インド～
11	木	○	ごはん(かんだちまい) さばのみそに じゃこやさいのあえもの とりにくとやさいのすましじる	さば ちりめんじゃこ とうふ とりにく	こめ さとう あぶら こんにやく	しょうが キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	588	26.0	3.3	
12	金	○	キムチチャーハン コロコロポテトのハニーサラダ はるさめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも はちみつ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ ピーマン ほししいたけ キムチ はくさい きゅうり	597	22.2	2.4	
15	月	○	ごはん(かんだちまい) さかなのてりやき にしよくまめいりサラダ いものこじる みかん	めだい いんげんまめ とうふ うずらまめ とりにく	こめ さとう でんぶん あぶら さとも こんにやく	しょうが キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ にんじん ねぎ みかん	585	28.3	2.9	
16	火	○	ごはん(てんのつぶ) ポーポーやき キャベツとおかかのあえもの こづゆ	かつおぶし ほたて さんま	こめ でんぶん ふ さとも	しょうが にんじん キャベツ ねぎ こまつな ほししいたけ だいこん	600	25.0	2.3	郷土料理給食 ～福島県～
17	水	○	チキンライス じゃがいもいりサラダ ようふうたまごスープ	とりにく ベーコン ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーンかん こまつな	600	19.7	3.2	
18	木	○	チョコチップパン ポークシチュー フレンチサラダ	ぶたにく	チョコチップパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	633	20.6	3.3	
19	金	○	ごはん(かんだちまい) さわらのねぎみそがけ はりはりあえ たまごいりもずくスープ	さわら ちりめんじゃこ ハム とうふ もずく たまご	こめ さとう でんぶん はるさめ ごまぶら	しょうが ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	591	28.6	2.8	
22	月	○	きなこセサミトースト とうにゅうとこめこのクリームシチュー だいちいりサラダ	きなこ とりにく だいち ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	しよくパン はちみつ パター ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり パセリ	630	23.2	2.5	
24	水	○	ごはん(かんだちまい) しろみぎかなのもみじやき やさいのごまあえ ながいものすいとん	メルルーサ あぶらあげ	こめ マヨネーズ さとう ごま ながいも こむぎこ でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ だいこん	590	24.2	1.9	和食の日のこんだて
25	木	○	こうやどうふいりおやこどん こぎつねサラダ かき	とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり だいこん コーンかん かき	623	22.6	1.5	
26	金	○	スパゲティミートピーンズ かいそうサラダ とうふきなこドーナツ	ぶたにく だいち きなこ かいそうミックス とうふ こなチーズ	スパゲティ あぶら ごま こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルームかん トマトかん キャベツ	702	26.6	1.8	
29	月	○	だいちいりちゅうかおこわ ししゃものてりやき もやしとこまつなのあえもの えのきスープ	ぶたにく だいち ししゃも とりにく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	593	26.7	2.5	
30	火	○	むぎごはん ゼリーフライ ごまのあえもの とうにゅうじたてのみそしる	たまご おから とりにく あぶらあげ とうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま パンこ じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり ごぼう えのきたけ だいこん はくさい	613	20.4	2.8	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。



16日(にち)は、福島県(ふくしまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)です。「てんのつぶ」というお米(こめ)は、福島県(ふくしまけん)で生(う)まれた品種(ひんしゅ)です。