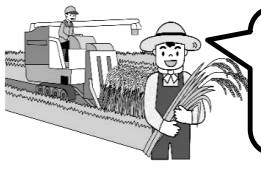
家庭数配布

令和２年11月のこんだてひょう　うきましょうがっこう

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう 赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
2	月	○	わかめうどん きっかにくだんご おひたし かき	ぶたにく わかめ たまご かつおぶし	うどん さとう でんぷん もちごめ	にんじん ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし かき	650	59.6	2.8	「ぶんかのひ」のこんだて
4	水	○	ガーリックトースト ポークシチュー フレンチサラダ	ぶたにく	しょくパン あぶら さとう マーガリン じゃがいも バター こむぎこ	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	596	18.5	3.2	
5	木	○	ごはん（かんだちまい） かきたまじる さかなのくわやき もやしとこまつなのあえもの	とうふ たまご タラ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん	578	25.1	2.2	
6	金	○	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 あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく	たかなづけ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	595	20.4	3.1	「いいはのひ」のこんだて
9	月	○	セサミパン マカロニグラタン キャロットソースサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	セサミパン あぶら こむぎこ バター パンこ マカロニ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	644	26.0	2.2	
10	火	○	ターメリックライス チリコンカン じゃがいもいりサラダ りんご	とりにく だいず ひよこまめ こなチーズ	こめ バター あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	628	21.4	1.7	
11	水	○	ごはん（かんだちまい） すりごまのみそしる さかなのかんこくふうやき はるさめサラダ	とうふ わかめ タラ	こめ ごま さとう あぶら でんぷん はるさめ	にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	590	22.3	2.7	
12	木	○	マーボーどうふどん やさいのごまあえ きっかみかん	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし みかん	646	25.1	3.4	就学時検診 11:15～ 給食
13	金	○	ごはん（かんだちまい） すましじる とうふハンバーグ キャベツとおかかのあえもの	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん	えのきたけ ねぎ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ	602	27.0	2.9	
16	月	○	せんだいあぶらふどん さわにわん のりあえ	とりにく たまご のり ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ふ	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん こまつな もやし キャベツ	615	25.9	2.8	郷土料理給食 ～宮城県～
17	火	○	ツナごぼうサンド ミネストローネ コールスローサラダ	ツナ ベーコン いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ にんにく セロリ トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん レモン	576	20.4	2.8	
18	水	○	ごもくあんかけそば もやしときゅうりのごまじょうゆ フルーツのヨーグルトがけ	ぶたにく うずらたまご ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな きゅうり ももかん みかんかん パインかん	583	22.6	2.7	
19	木	○	ごはん（かんだちまい） けんちんじる さけのこうみやき じゃがいものきんぴら	とりにく とうふ さけ ぶたにく	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく	596	26.8	2.4	
20	金	○	チキンライス あおなとたまごのスープ ポテトとまめのサラダ	とりにく たまご うずらまめ	こめ むぎ バター あぶら でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん ねぎ こまつな きゅうり	592	19.1	3.3	
24	火	○	ふきよせごはん みそしる ししゃものもみじあげ ひよこまめのサラダ	あぶらあげ わかめ ししゃも たまご ひよこまめ	こめ さとう ごま こむぎこ じゃがいも あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	611	21.4	2.9	
25	水	○	ナン キーマカレー コーンサラダ りんごゼリー	とりにく こなチーズ かんてん	ナン あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん りんごジュース	583	21.8	2.4	世界の味めぐり給食 ～インド～
26	木	○	ごはん（かんだちまい） なまあげのちゅうかに ナムル	ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	591	24.3	2.5	
27	金	○	ごはん（かんだちまい） わかめスープ さばのねぎみそがけ だいずいりサラダ	とうふ わかめ さば だいず	こめ さとう でんぷん あぶら	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	577	24.1	2.2	
30	月	○	ごはん（かんだちまい） ちゅうかスープ しろみざかなとじゃがいものチリソース もやしあえ	とりにく ホキ	こめ あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも さとう ごま	にんじん はくさい ねぎ こまつな にんにく しょうが もやし きゅうり	583	20.0	2.0	

＊　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。



東通村（ひがしどおりむら）の「寒立米（かんだちまい）」も新米（しんまい）になりました。
ごはん（かんだちまい）の日（ひ）にしっかり味(あじ)わって食(た)べましょう。