



# こんだて予定表 11月



《11がつの きゅうしょくもくひょう》 ちいきのしょくざいに かんしやしよう



|    |     |
|----|-----|
| 全  | 17回 |
| 米飯 | 12回 |
| パン | 4回  |
| 麵  | 1回  |

| ひづけ    | こ ん だ て め い                                                                                                                  | カロリー<br>たんぱく<br>しつ  | お も な ざ い り ょ う         |                             |                                            |                                | ぎょうじ                                                                                               |                           |                 |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|
|        |                                                                                                                              |                     | 血やにくになる                 | 体の調子をとのえる                   |                                            | 力や熱のもとになる                      |                                                                                                    |                           |                 |
| 4 (火)  | ★ ★ 運 動 会 振 替 休 日                                                                                                            |                     |                         |                             |                                            |                                |                                                                                                    |                           |                 |
| 5 (水)  | しよくパン ギョウにゅう マカロニのクリームに ゆでやさしいちごジャム                                                                                          | 642<br>24.9<br>23.0 | とりにく<br>ギョウにゅう          | きゅうり<br>キャベツ<br>にんじん        | たまねぎ<br>えだまめ<br>マッシュルーム                    | マカロニ<br>マーガリン<br>ジャム<br>あぶら    | こむぎこ<br>しよくパン                                                                                      |                           |                 |
| 6 (木)  | むぎいりごはん ギョウにゅう しろみぎかなのチリソースがけからしあえ ひじきとたまごのスープ                                                                               | 638<br>25.7<br>19.5 | たら<br>ギョウにゅう            | ベーコン<br>たまご                 | もやし<br>こまつな<br>キャベツ                        | ねぎ<br>ひじき<br>にんじん              | こめ<br>でんぶん                                                                                         |                           |                 |
| 7 (金)  | むぎいりごはん ギョウにゅう ひきにくとまめのカレーゆでやさしい ミニフィッシュ                                                                                     | 639<br>23.7<br>20.1 | ギョウにゅう                  | ミニフィッシュ<br>ぶたにく             | にんじん<br>たまねぎ<br>まめ                         | キャベツ<br>もやし<br>にんじん<br>きゅうり    | こめ<br>カレールウ<br>あぶら                                                                                 |                           |                 |
| 10 (月) | むぎいりごはん ギョウにゅう ごもくたまごやききりぼしだいこんのナムル マーボーやさしいため                                                                               | 641<br>26.2<br>18.3 | ギョウにゅう<br>たまご           | ぶたにく<br>みそ                  | もやし<br>にんじん<br>だいこん<br>たけのこ<br>きりぼしだいこん    | ほうれんそう<br>いんげん<br>たけのこ<br>キャベツ | こめ<br>あぶら                                                                                          |                           |                 |
| 11 (火) | むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわのにしよくあげだいこんおろし こうやどうふのもの                                                                                   | 652<br>24.5<br>19.6 | とりにく<br>ギョウにゅう          | ちくわ<br>どうふ                  | だいこん<br>にんじん<br>たけのこ                       | こんにやく<br>しいたけ<br>ごぼう           | さといも<br>こめ<br>こむぎこ                                                                                 |                           |                 |
| 12 (水) | ココアあげパン ギョウにゅう チリコンカンゆでやさしい ふじりんごゼリー                                                                                         | 743<br>26.2<br>27.0 | ぶたにく<br>だいず<br>ギョウにゅう   | ベーコン                        | たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>トマト             | キャベツ<br>ブロッコリー<br>コーン          | あぶら<br>りんごゼリー<br>ココア<br>パン<br>さとう                                                                  |                           |                 |
| 13 (木) | むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたどんきゅうりともしのキムチあえ                                                                                             | 610<br>24.1<br>18.0 | ぶたにく<br>ギョウにゅう          | しらたき<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>にんじん  | もやし<br>きゅうり                                | こめ<br>さとう                      |                                                                                                    |                           |                 |
| 14 (金) | なめし ギョウにゅう はるまき バンサンズウちんげんさいとどうふのスープ                                                                                         | 651<br>16.9<br>22.1 | はるまき                    | どうふ<br>ギョウにゅう               | キャベツ<br>にんじん<br>もやし                        | ちんげんさい<br>わかめ<br>たまねぎ<br>しいたけ  | こめ<br>はるさめ                                                                                         |                           |                 |
| 17 (月) | むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかかにおひたし さといものちゅうかに                                                                                       | 603<br>24.0<br>16.0 | ギョウにゅう<br>ぶたにく          | いわし                         | こまつな<br>はくさい<br>にんじん<br>こんにやく              | だいこん                           | さといも<br>こめ                                                                                         |                           |                 |
| 18 (火) | わかめごはん ギョウにゅう きびなごフライ まんでんだいずきりぼしだいこんのぼんずあえ まろやかみそしる                                                                         | 588<br>21.4<br>15.9 | きびなご<br>ギョウにゅう          | あぶらあげ<br>とうにゅう<br>だいず       | わかめ<br>きりぼしだいこん<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>こんにやく | もやし<br>きゅうり<br>ごぼう             | こめ<br>あぶら<br> | いいはのひ<br>保健・図書<br>コロボこんだて |                 |
| 19 (水) | こくとうパン ギョウにゅう にくだんご ブロッコリーのサラダポテトスープ クリームゴールド                                                                                | 758<br>23.0<br>28.4 | にくだんご<br>ギョウにゅう<br>ベーコン | キャベツ<br>にんじん<br>ブロッコリー      | たまねぎ<br>コーン                                | くらパン<br>クリーム                   | じゃがいも                                                                                              | オープンスクール                  |                 |
| 20 (木) | とりにくのからあげ ギョウにゅう とんじる                     | 686<br>29.4<br>26.8 | とりにく<br>ギョウにゅう          | ぶたにく<br>どうふ<br>みそ           | にんじん<br>こんにやく<br>だいこん                      | ごぼう                            | あぶら<br>でんぶん                                                                                        | さといも                      | おにぎりのひ          |
| 21 (金) | スパゲッティあきのかおりのミートソース ギョウにゅうゆでやさしい ワインゼリー                                                                                      | 662<br>25.5<br>18.9 | チーズ<br>ぶたにく<br>ギョウにゅう   | にんじん<br>たまねぎ<br>えりんぎ<br>えのき | マッシュルーム<br>トマト<br>かいそう<br>キャベツ             | こむぎこ<br>マーガリン<br>ワインゼリー        | スパゲッティ<br>あぶら                                                                                      |                           |                 |
| 25 (火) | むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのみそチーズやきごまあえ みそしる                                                                                         | 620<br>31.6<br>17.1 | とりにく<br>ギョウにゅう<br>みそ    | チーズ<br>あぶらあげ                | ほうれんそう<br>にんじん<br>レモン<br>だいこん              | キャベツ<br>だいこん<br>わかめ            | こめ                                                                                                 |                           |                 |
| 26 (水) | ハムチーズトースト ギョウにゅう ゆでやさしいフルーツヨーグルト                                                                                             | 718<br>27.7<br>28.3 | ハム<br>ギョウにゅう            | チーズ<br>ヨーグルト                | キャベツ<br>にんじん<br>コーン                        | もも<br>みかん<br>パイナップル            | しよくパン<br>マーガリン<br>さとう                                                                              |                           |                 |
| 27 (木) | むぎいりごはん ギョウにゅう さばのカレーじょうゆやきおひたし すいとん                                                                                         | 739<br>28.9<br>26.0 | ギョウにゅう                  | さば                          | ほうれんそう<br>キャベツ<br>にんじん                     | こまつな<br>だいこん<br>のり             | こめ                                                                                                 |                           |                 |
| 28 (金) | さつまいもごはん ギョウにゅう <br>とりにくとだいずのみそいため けんちんじる | 662<br>24.0<br>22.3 | とりにく<br>ギョウにゅう          | どうふ<br>だいず                  | いんげん<br>にんじん<br>たけのこ                       | ごぼう<br>ねぎ<br>だいこん              | さといも<br>こめ<br>さつまいも                                                                                | あぶら<br>でんぶん               | 宮っこランチ<br>さつまいも |

\*都合により献立を変更することがあります。\*栄養価は、中学年のものです。 今月の平均値 エネルギー：661kcal たんぱく質：25.1g 脂質：21.6g

## 11月18日(火)保健・図書コラボ給食

ようとう ちいき がっこうえん は ひ きゅうしょく じっし  
陽東地域学校園では、いい歯の日としてコラボ給食を実施することになりました。

「はがぬけたらどうするの?」という絵本では、さまざまな国での歯の伝統を紹介しています。

保健でも、歯に関する取り組みを行います。

給食では「噛む」をテーマに、カミカミこんだてにしました。カルシウムをたくさんとって骨丈夫を目指しましょう!

はみがきしよう!



カルシウムをとろう!

ほんをよもう!

