

給食だより

11月号

令和5年10月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

月	火	水	木	金
	~献立の見方~	1 607 kcal 2.1 g	2 638 kcal 2.0 g	3 文化の日
<p>こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標</p> <p>わしょく よ 和食の良さを 知ろう!</p>	<p>おもに副菜 しゅさい おもに主菜</p> <p>しゅしょく 主菜 しるもの 汁物・煮物</p> <p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>	<p>あきやさいソテー</p> <p>とりのてりやき</p> <p>ごはん もやしのみそしる</p> <p>とりにく ベーコン なまあげ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ さとう さつまいも あぶら</p> <p>にんにく しょうが キャベツ れんこん まいだけ いんげん だいこん たまねぎ にんじん もやし こまつな</p>	<p>おこめでスイートポテト</p> <p>おでん (うずらいり)</p> <p>ひじきそばろどん</p> <p>ぶたにく ひじき なまあげ ちくわ こんぶ うずらのたまご ぎゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら さとう おこめでスイートポテト</p> <p>にんじん れんこん えだまめ コーン だいこん こんにゃく</p>	
6 振替休業日	7 630 kcal 2.1 g	8 603 kcal 2.4 g	9 625 kcal 2.2 g	10 669 kcal 2.2 g
	<p>ほうれんそうの ごまサラダ</p> <p>さばのさっぱり</p> <p>ごはん たまねぎのみそしる</p> <p>さば なまあげ わかめ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも</p> <p>しょうが もやし キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ</p>	<p>はなやさいの カレーピクルス</p> <p>ロングハンバーグ</p> <p>とりにくと かぼちゃの スープ</p> <p>こめこコッパン (せわれ)</p> <p>ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>こめこパン あぶら さとう</p> <p>カリフラワー フロccoli コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん</p>	<p>こんさいの ツナサラダ</p> <p>まいだけ ごはん</p> <p>なまあげの みそしる</p> <p>ぶたにく ツナ なまあげ わかめ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん もちこめ あぶら さとう マヨネーズ ごま</p> <p>まいだけ にんじん れんこん ごぼう キャベツ コーン はくさい もやし ねぎ</p>	<p>キャベツナムル</p> <p>★とりのしおからあげ</p> <p>ごはん ★みそワントン</p> <p>とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら</p> <p>にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし にら ねぎ</p>
13 610 kcal 1.9 g	14 618 kcal 2.2 g	15 641 kcal 2.2 g	16 610 kcal 1.8 g	17 620 kcal 2.3 g
<p>あますあえ</p> <p>ししゃものてんぷら</p> <p>ひとり2ほん</p> <p>ごはん とりだいこんの ごまみそしる</p> <p>ししゃも あおのり とりにく みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ てんぷらこ あぶら さとう さつまいも すりごま</p> <p>もやし キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん つきこん</p>	<p>れんこんの じゃこサラダ</p> <p>からみそ タンタンスープ</p> <p>ゆでうどん</p> <p>ちりめんじゃこ ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう</p> <p>ソフトめん さとう ごまあぶら すりごま</p> <p>れんこん キャベツ きゅうり にんじん もやし だしのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく</p>	<p>はるさめサラダ</p> <p>やきぐりコロック</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p> <p>わかめ ハム あぶらあげ とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら</p> <p>くり もやし きゅうり にんじん キャベツ こまつな ねぎ</p>	<p>あぶらふのもの</p> <p>たらのもみじやき</p> <p>ごはん あきの うまにじる</p> <p>たら せんだいふ ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>こめ さとう さつまいも あぶら かたくりこ</p> <p>にんじん きりほしだいこん しらたき はくさい れんこん しめじ ねぎ</p>	<p>じゃがいもの こんぶマヨあえ</p> <p>あつあげの ピリからいため</p> <p>ごはん とうにゅう スープ</p> <p>ぶたにく あつあげ しおこんぶ ウイナー とうにゅう みそ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら じゃがいも ごま マヨネーズ</p> <p>たまねぎ にんじん いんげん しょうが フロccoli コーン だいこん はくさい ほししいたけ こまつな</p>
20 606 kcal 2.2 g	21 634 kcal 2.1 g	22 673 kcal 2.7 g	23 勤労感謝の日	24 670 kcal 2.3 g
<p>わかめのあえもの</p> <p>さけのレモンソースかけ</p> <p>ごはん だいこんの みそしる</p> <p>さけ わかめ あぶらあげ とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも</p> <p>レモンじる にんじん きゅうり もやし だいこん えのきたけ</p>	<p>わしょくのひ(ちさんちしょう) こんだ</p> <p>だいすサラダ</p> <p>とりにくの ねせこうじみそやき</p> <p>ごはん みそけんちん じる</p> <p>とりにく みそ だいす ツナ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ねせこうじ あぶら さといも ごまあぶら</p> <p>しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう えのきたけ つきこん</p>	<p>コールスローサラダ</p> <p>根菜ポークビーンズ</p> <p>コーンスープ</p> <p>レーズンコッパン</p> <p>ぶたにく だいす ウイナー とうにゅう ぎゅうにゅう</p> <p>コッパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こめこ</p> <p>レーズン しょうが にんにく だいこん れんこん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン いんげん</p>		<p>ソーダフロートふうゼリー</p> <p>こまつなの ツナあえ</p> <p>ハヤシライス (むぎごはん)</p> <p>ツナ ぶたにく だいすペースト</p> <p>こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ゼリー</p> <p>キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマト</p>
27 619 kcal 1.9 g	28 639 kcal 2.1 g	29 643 kcal 1.8 g	30 611 kcal 2.2 g	
<p>さつまいもの おほかマヨあえ</p> <p>ぶたごぼういため</p> <p>ごはん やいろなの みそしる</p> <p>ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ごまあぶら さとう さつまいも マヨネーズ</p> <p>しょうが ごぼう にんじん フロccoli だいこん たまねぎ やいろな</p>	<p>ジョアいちご</p> <p>かぶのゆかりあえ</p> <p>とちおのあぶらあげ</p> <p>わふうじる</p> <p>おおむぎめん</p> <p>あぶらあげ ぶたにく ジョア</p> <p>おおむぎめん さとう</p> <p>かぶ キャベツ きゅうり ゆかり にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>ごもくきんぴら</p> <p>さどさんプリの てりやき</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>ぶり ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう</p> <p>こめ ごまあぶら さとう じゃがいも</p> <p>にんじん つきこん たけのこ れんこん はくさい ねぎ</p>	<p>パンパンジーサラダ</p> <p>あますぎょうざ</p> <p>ひとり2こ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう</p> <p>こめ こむぎこ あぶら さとう すりごま ごまあぶら</p> <p>きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ</p>	<p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>

※都合により献立は変更になる場合があります。