



# 11月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	
献立	<b>こまごわやさしい</b> 11月24日は「和食の日」です。和食の伝統的な食材である『こまごわやさしい』をそろえると、栄養バランスのよい献立になります。	ひじきのために ししゃものからあげ  ごはん とんじる 654 23	ちゅうかあえ にらまんじゅう  ごはん だいこんの オイスター ソース 594 2.5	ぶんかひ <b>文化の日</b> 	しょうゆフレンチ チキンみそカツ  ごはん きのこスープ 654 2	
		I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)
		赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】
		緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】
		黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】
献立	<b>おおきなかぶ</b> きんぴらごぼう やさいコロッケ  ごはん かぶの そぼろじる 642 2.1	<b>ごまっさんのラーメン</b> フルーツあんぱん ハムサラダ  らゆうかめん みそラーメン スープ 655 3.7	<b>ごんぎつね</b> ごまびたし いわしのしょうがに  むぎごはん あきやさいの うまに 610 1.8	<b>精霊の守り人</b> いそマヨサラダ ノギヤのとりめし (とりやき)  のせてたべる <b>ギヤのとりめし (ごはん)</b> <b>タンダの さんさいなべ</b> 626 2.4	<b>ルルビララのカスタード・プリン</b> てつくりプリン (メーフルシロップがけ)  ふたキムチどん (むぎごはん) くまわかめの ナムル 613 2.1	
	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	
	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	
	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	
	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	
献立	<b>14</b> いそかあえ さばのみそに  ごはん にらたまじる 608 2	<b>15</b> しそのみあえ とりにくとだいずとふのあげに  ごはん うどんじる 694 2.2	<b>16</b> ツナサラダ  まつちやあげパン ポーク ビーンズ 691 2.6	<b>17 食育の日</b> カリフラワーのうめおかかあえ とりにくのしおこうじやき  ごはん のっぺいじる 608 2.0	<b>18</b> サッカーボール ヨーグルト チョコ サラダ  マクブース レンティル スープ 611 1.9	
	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	
	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	
	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	
	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	
献立	<b>減塩の日 21</b> ポテトサラダ ぶたにくのしょうがいため  ごはん だいこんの みそしる 621 1.9	<b>22</b> だいがいも こんにやくサラダ ジョア  ソフトめん ミートソース 673 2.2	<b>23 勤労感謝の日</b> きんろうかんしゃひ 	<b>24 和食の日</b> ひじきいりごまあえ さけのやきづけ  ごはん うちまめと じゃがいもの みそしる 596 1.8	<b>25</b> きりほし だいこん みかん サラダ  たまごカレーライス (むぎごはん) 662 2.2	
	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	
	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	
	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	
	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	
献立	<b>28</b> かぼちゃサラダ にくづめいなり  まいたけ ごはん あさりの みそしる 630 2.7	<b>29</b> さといものあまから きりざい  ごはん はくさいなべ 627 2.4	<b>30</b> コーンサラダ ミートローフ  コッパン オニオン スープ チョコクリーム 642 2.7	<b>外国の料理を調べてみよう!</b> 20日からサッカーワールドカップが行われます。今回の開催国は「カタール」です。日本は23日にドイツ戦、27日にコスタリカ戦、12月1日にスペイン戦が予定されています。18日は給食にカタール料理が登場します。サムライブルーを応援する気持ちで味わいましょう! また、OO(国)ってどこにある?主食は何?たくさん作られている食べ物は何?どんな調味料があるの?など、外国の料理について調べてみましょう。新しい発見があるかも知れませんね! 		
	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)	I補給 (kcal) 食塩相当量 (g)			
	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】	赤(1,2群) 【体をつくる】			
	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】	緑(3,4群) 【調子を整える】			
	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】	黄(5,6群) 【エネルギー】			

※都合により献立が変わる場合があります。