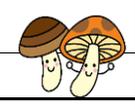


# 令和4年度11月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	むぎごはん				米 麦		610kcal 24.5g 27%	
		ししゃものなんばんづけ	ししゃも		ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油		
		やさいのごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋			
		バナナ			バナナ				
2	水	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	596kcal 23.8g 31%	
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 パセリ	小麦粉 マカロニ	バター 油		
		フレンチサラダ	ツナフレーク		ブロッコリー キャベツ コーン	砂糖			
		はくさいスープ	鶏肉		しょうが 白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜				
		りんご			りんご				
4	金	むぎごはん				米 麦		605kcal 26.3g 26%	
		みそカツ	豚肉 卵 みそ		しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		おろしあえ		かつお節	キャベツ 小松菜 大根	砂糖			
		のっぺいじる	生あげ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜	里芋 でん粉			
		オレンジ			オレンジ				
7	月	ちゅうかめん				小麦粉		669kcal 24.6g 26%	
		ジャージャーめんのしる	豚肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 竹の子	でん粉 砂糖	ごま油		
		きりぼしだいこんのナムル			切干大根 もやし 人参 小松菜	ごま			
		さつまいもパイ			パイナップル	さつまいも 小麦粉 砂糖 シューマイの皮	油		
8	火	むぎごはん				米 麦		648kcal 25.6g 28%	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <b>11月8日は</b>  <b>いい歯の日</b>  <small>がつ よる か</small>  <small>ほ ば</small>  <small>い い ば の ひ</small> </div> いい歯の日献立 
		さわらとだいすのあげに	鯖 大豆			砂糖 でん粉	油		
		かみかみあえ			沢庵 大豆もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		だいこんのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		大根 チンゲン菜				
		りんご			りんご 				
9	水	きゅうしょくはありません							
10	木	むぎごはん				米 麦		669kcal 24.5g 27%	
		ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油		
		ごまみそあえ	みそ		小松菜 キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		にくどうふ	豚肉 豆腐		玉ねぎ 人参 干し椎茸 竹の子 こんにゃく ねぎ	砂糖			
		パイナップル			パイナップル				
11	金	むぎごはん				米 麦		607kcal 23.7g 21%	南小なし
		ぶたキムチ	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ニラ 白菜キムチ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま		
		だいこんサラダ	ツナフレーク		大根 小松菜	砂糖	ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン			
		なし			梨				
14	月	むぎごはん				米 麦		620kcal 22.8g 26%	共和幼なし
		さばのあまからソースがけ	鯖		しょうが	砂糖 でん粉	油		
		わふうサラダ		のり	小松菜 コーン キャベツ	砂糖	ごま油		
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 しょうが ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	里芋			
		みかん			みかん				
15	火	さくらごはん				米 麦		673kcal 23.4g 36%	七・五・三 お祝い献立 富士美幼なし
		とりにくのしおからあげ	鶏肉		にんにく しょうが 玉ねぎ	でん粉 小麦粉	油		
		やさいとツナのおひたし	ツナフレーク		キャベツ ほうれん草 もやし しょうが	砂糖	ごま		
		すましじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	玉ねぎ 小松菜				
		おいわいクレープ			いちご	米粉 砂糖	油		

16	水	きなこトースト	黄な粉	脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	マーガリン ショートニング	610kcal 20.8g 37%	
		かいそうサラダ	ツナフレーク	わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま		
		ミネストローネ	豚肉 ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリ トマト	マカロニ 砂糖			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	キウイ パイン・みかん・桃 バナナ ナタデココ				
17	木	たきこみごはん	油揚げ 鶏肉		人参 切干大根 枝豆 干し椎茸	米 麦 砂糖	油	618kcal 21.7g 30%	
		やきぐりコロッケ				じゃが芋 栗 さつまい パン粉 小麦粉 でん粉	油		
		やさしいおかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜				
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう 蒟蒻 ねぎ	じゃが芋	ごま油		
		オレンジ			オレンジ				
18	金	むぎごはん				米 麦		644kcal 24.7g 30%	
		カレーマーボー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ 竹の子	でん粉 砂糖	ごま油		
		あげしらすシューマイ	たら 大豆粉	しらす	玉ねぎ しょうが	強力粉	油		
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま		
		バナナ			バナナ				
21	月	さといもごはん		青のり		米 麦 里芋		586kcal 22.8g 26%	和食の日 (11/24) 献立
		しろみざかなのみみじやき	ホキ		人参		マヨネーズ (卵なし)		
		ごぼうあげ			ごぼう	砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油		
		だいこんととうふのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜				
		みかん			みかん				
22	火	むぎごはん				米 麦		621kcal 23.5g 24%	富士美幼なし
		はっぼうさい	豚肉 いか えび うすら卵		にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 チンゲン菜 干し椎茸	でん粉	油 ごま油		
		はるまき	豚肉		キャベツ なら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 小麦粉	油		
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖			
24	木	げんまいいりごはん				米 麦 玄米		638kcal 26.5g 23%	ふるさと給食 市内統一献立 義時給食 
		さけのしおやき	鮭						
		なっとうあえ	納豆	かつお節	小松菜 人参				
		こくしょうじる	油揚げ みそ		椎茸(伊豆の国市産) ごぼう 大根(伊豆の国市産) 人参 ねぎ	さつまい (伊豆の国市産)	ごま油		
		よしときゼリー				砂糖			
25	金	わかめごはん		わかめ		米 麦		599kcal 21.4g 27%	蕪小なし
		きりぼしだいこんいりたまごやき	鶏肉 豆腐 卵		切干大根 人参	でん粉 砂糖	油		
		れんこんサラダ			れんこん キャベツ 小松菜	砂糖	マヨネーズ (卵なし) ごま		
		はくさいのみそじる	豆腐 みそ		白菜 チンゲン菜				
		なし			梨				
28	月	きのこチャーハン	焼き豚		人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ 舞茸 しょうが にんにく	米 麦	ごま油 油	588kcal 19.8g 31%	
		しろみざかなのフリッター	たら			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油		
		きりぼしだいこんサラダ	ツナフレーク		切干大根 人参 小松菜 コーン	砂糖	ごま油 ごま		
		ちゅうかスープ	ハム	わかめ	玉ねぎ きくらげ チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
29	火	むぎごはん				米 麦		621kcal 23.0g 26%	南小なし
		こうやどうふいりすぶた	高野豆腐 豚肉		しょうが 黄パプリカ ピーマン 人参 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 にんにく	でん粉 砂糖	油		
		とさづけ	かつお節		キャベツ 胡瓜 しょうが		ごま		
		にらたまスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 なら	でん粉			
		りんご			りんご				
30	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	656kcal 25.3g 32%	
		ラザニア	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パセリ	ワンタン 砂糖	油		
		ポトフ	豚肉		玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 セロリ キャベツ チンゲン菜 しょうが	じゃが芋	油		
		パイナップル			パイナップル				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

