

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="text-align: center;"> <p>11月8日は いい歯の日</p> </div> |
| | | 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 さつま芋 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 たら 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 | さつま芋 (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 にら | 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。)

