

# 令和5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	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	607kcal 22.5g 31%		
		とりとじゃがいものケチャップあえ	鶏肉 大豆		人参 しょうが ピーマン	じゃが芋 砂糖 でん粉	油			
		やさいスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜					
		なし			梨					
2	木	むぎごはん				米 麦		579kcal 26.3g 23%	富士美幼なし	
		みそカツ	豚肉 卵 みそ		しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油			
		やさいのおろしあえ		かつお節	キャベツ 小松菜 大根	砂糖				
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	でん粉 芋もち				
		オレンジ			オレンジ					
6	月	ちゅうかめん				小麦粉		644kcal 24.6g 28%		
		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			
7	火	むぎごはん				米 麦		613kcal 26.2g 30%	いい歯の日献立 	
		さわらとだいずのあげに	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					
8	水	きゅうしょくはありません <span style="float: right;">11月8日は いい歯の日</span>								
9	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	619kcal 21.1g 31%		
		やきぐりコロッケ				じゃが芋 栗 さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉	油			
		やさいのおかかあえ	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	里芋	ごま油			
		みかん			みかん					
10	金	むぎごはん				米 麦		537kcal 23.3g 23%		
		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				
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
13	月	むぎごはん				米 麦		644kcal 29.3g 28%		
		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					
14	火	さくらごはん				米 麦		643kcal 23.4g 36%	七・五・三 お祝い献立 	
		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			
15	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	568kcal 21.0g 35%	南小なし	
		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			
		ミネストローネスープ	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	パイン・みかん・桃田 パナナ ナタデココ					

16	木	むぎごはん				米 麦		567kcal 24.6g 26%	
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ		にんにく				
		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				
17	金	きのごチャーハン	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	561kcal 20.3g 35%	
		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		
		たまごとコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ えのき コーン チンゲン菜	でん粉			
		バナナ			バナナ				
20	月	さといもごはん		青のり		米 麦 里芋		556kcal 22.8g 29%	
		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		
		だいこんとうとうのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
21	火	むぎごはん				米 麦		576kcal 21.9g 26%	共和幼なし
		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 ビーマン 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			
		パイナップル			パイナップル				
22	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 25.4g 31%	蕪小 富士美幼なし
		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				
24	金	くろまいごはん				米 黒米		591kcal 22.0g 25%	和食の日給食 市内統一献立
		しいらのりょうしあげ	しいら		しょうが	砂糖 小麦粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	キャベツ 小松菜 レモン果汁	砂糖			
		けんちんじる	油揚げ 豆腐		しいたけ ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋	ごま油		
		みかん			みかん				
27	月	むぎごはん				米 麦		654kcal 25.3g 32%	
		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		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖			
28	火	さけわかめごはん	鮭	わかめ		米 麦	ごま	585kcal 22.6g 30%	
		ツナいりあつやきたまご	卵 ツナ			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		
		はくさいのみそしる	豆腐 みそ		白菜 チンゲン菜				
		りんご			りんご				
29	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	665kcal 25.3g 32%	ふるさと給食 の日
		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 大根 セロリ キャベツ チンゲン菜 しょうが	じゃが芋	油		
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国産)				
		パイナップル/ミルク			パイナップル	ミルク			
30	木	むぎごはん				米 麦		581kcal 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				

\* 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。)

