

令和6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	金	むぎごはん					米 麦		537kcal 23.3g 23%	共和幼なし
		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				
		パイナップル			パイナップル					
5	火	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%		
		やきぐりコロック				じゃが芋 粟 さつま芋 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					
6	水	しょくパン(ブルーベリージャム)		脱脂粉乳	(ブルーベリー)	小麦粉 砂糖	ショートニング	596kcal 25.4g 31%	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					
		ラムネがたチーズ		チーズ						
7	木	むぎごはん				米 麦		654kcal 25.3g 28%	共和幼なし	
		カレーマール	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			
		かぼちゃシューマイ	たら 鶏肉 大豆粉		南瓜 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 でん粉 パン粉	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				
8	金	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			
		だいこんのみそじる	油あげ 豆腐 みそ		大根 チンゲン菜					
		りんご			りんご					
11	月	わかめごはん		わかめ		米 麦		585kcal 22.6g 30%		
		あつやきたまご	卵			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					
		オレンジ			オレンジ					
12	火	むぎごはん				米 麦		579kcal 26.3g 23%		
		みそカツ	豚肉 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				
		バナナ			バナナ					
13	水	給食はありません								
14	木	むぎごはん				米 麦		592kcal 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			
		とんじゃがみそじる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋				
		みかん			みかん					
15	金	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			



18	月	ちゅうかめん				小麦粉		641kcal 24.6g 28%	ふるさと 給食の日
		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 伊豆の国市産	さつまいも 小麦粉 砂糖 シューマイの皮	油		
19	火	むぎごはん				米 麦		647kcal 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			
		オレンジ			オレンジ				
20	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	571kcal 21.0g 35%	
		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・桃缶 バナナ ナタデココ				
21	木	さといもごはん		青のり		米 麦 里芋		595kcal 22.8g 28%	蕪小なし
		しろみざかなのもみじやき	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しる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜				
		りんご			りんご				
22	金	くろまいごはん				米 黒米		610kcal 23.8g 27%	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		
		おかかチーズあえ	かつお節	チーズ	もやし 小松菜 白菜		ごま油		
		けんちんじる	油揚げ 豆腐		ごぼう・大根(伊豆の国市産) 人参 こんにゃく ねぎ	里芋(伊豆の国市産)	ごま油		
		みかん			みかん				
25	月	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			
		バナナ			バナナ				
26	火	うめむぎごはん			梅	米 麦		589kcal 19.3g 27%	
		かつおコロッケ	かつお		玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		ごますあえ	油あげ		もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	卵 豆腐 みそ		玉ねぎ チンゲン菜 えのき				
		みかん			みかん				
27	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%	
		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		
		りんご/ミルク			りんご	ミルク			
28	木	なめしごはん			青菜	米 麦		581kcal 21.7g 27%	南小 幼稚園なし
		ちやわんむし	卵 鶏肉 かまぼこ		ほうれん草				
		いそべあえ		のり	もやし キャベツ 小松菜				
		とりだんごのみぞれじる	鶏肉 豆腐		白菜 人参 大根 しめじ しょうが ねぎ	でん粉			
		ぎゅうにゅうプリン	ゼラチン 寒天	牛乳 生クリーム	パイン・みかん缶	砂糖			
29	金	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	561kcal 20.3g 33%	南小 6年なし
		やきギョーザ	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	小麦粉 砂糖	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		
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ もやし チンゲン菜	でん粉			
		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。)

