

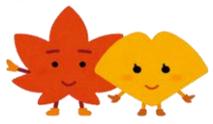


# 11月 こんだてひょう



(小学校19回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	かつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのちやうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱくしつ(g)	メモ
1金	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため あおのりビーンズ くきわかめのスープ	○	🍴	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず あおのり とりにく くきわかめ	キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ もやし	632 26.9	1日(金) あつあげとぶたにくのみそいため ぶたにくは、ビタミンB1がおおおくまわっています。ビタミンB1は、つかれをとるのにやく だってくれるビタミンです。
5火	カレーライス じゃこいりサラダ(ドレッシング) てづくりオレンジゼリー	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう しらす てんぐさ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	652 21.5	
6水	ごはん いかのねぎみそやき はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ) けんちん汁	○	🍴	こめ あぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いか かつおぶし とりにく とうふ	こねぎ ねぎ はくさい にんじん だいこん	520 23.8	6日(水) いかのねぎみそやき いかにはタウリンがおおおくまわっているため、せいかつしゅうかんびょうのよぼうにやく だちます。
7木	ごはん(にんじんふりかけ) ししゃもフライ(2)(ソース) こんさいのおかか あつあげとキャベツのみそしる	○	🍴	こめ ごま こむぎこ バター あぶら じゃがいも こんにやく さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ なまあげ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	673 26.8	7日(木) こんさいのおかか にんじん、ごぼう、じゃがいもといった、こん さいをつかったにものです。こんさいとは、つ ちのなかでできた「ね」や「くき」をたべるやさい のことです。
8金	ごはん とりのてりやき きゅうりともやしのなんばんふう おくだまじる	○	🍴	こめ あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	きゅうり にんじん もやし ごぼう しめじ ねぎ	577 25.6	
11月	きなこあげパン こんにやくいりサラダ(ドレッシング) クリームシチュー きっかみかん	○	🍴	パン あぶら さとう こんにやく じゃがいも バター こむぎこ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー みかん	608 22.4	11日(月) きなこあげパン きなこは、いっただいでずをくいだいたものです。 さとうとまぜておもちやおはぎにかけること がおおいです。
12火	ごはん しろみざかなのこうみソース きゅうりとくきわかめのちゅうかふうあえ とうにゅうたんたんスープ	ジョア	🍴	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ くきわかめ ぶたにく とうふ とうにゅう	ねぎ にんじん きゅうり もやし なら	562 23.3	12日(火) とうにゅうたんたんスープ たんたんには、「担ぐ(かつぐ)」というじがつか われています。むかしは、てんびんぼうで かついで、たんたんめんをうりあるいていた そうです。
13水	ごはん とりにくとだいでずのあげに はくさいのあまみそあえ もやしのみそしる	○	🍴	こめ でんぷん あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ	はくさい にんじん もやし ほうれんそう こねぎ	627 26.6	13日(水) もやしのみそしる もやしは、まめなどをくらいところではつがさ せて、はがひらくまえにしゅうかくしたもので す。
14木	わかめごはん きゅうりオムレツ きりぼしだいこんのごまマヨあえ かしわじる	○	🍴	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ こんにやく さといも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいず ままご	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう ごぼう しいたけ こねぎ	599 24.2	14日(木) かしわじる おおいたけんのきょうどりよりで、とりにくと ゴボウを使って、しょうゆとさけであじつけし たしるものです。
15金	スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ(ドレッシング) きっかみかん	○	🍴	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり えだまめ みかん	590 24.1	15日(金) きっかみかん みかんをよこはんぶんにきると、きりくちがき くのはなにみえます。みかんにはビタミンC がおおおくまわっています。
18月	しょくパン とうふのミートグラタン マカロニサラダ たまごスープ	氷川小のみ	○	パン あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ とりにく ままご	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	536 26.6	
19火	ごはん にくじゃが もやしのわふうサラダ(ドレッシング) とうふとあぶらあげのみそしる	○	🍴	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり ねぎ	581 22.0	19日(火) にくじゃが じゃがいものめと、みどりいろになっていると ころには、「ソラニン」というどくがあります。 とりのぞいでちゅうりしましょう。
20水	ごはん メンチカツ(ソース) にびたし たまねぎとえのきのみそしる	○	🍴	こめ パンこ こむぎこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ はくさい えのきたけ こねぎ	658 25.3	20日(水) メンチカツ 100ねんほどまえににほんでたんじょうた りよりです。ひきにくとたまねぎ、ちようみ りょうをまぜて、ころもをつけてあげてつくり ます。
21木	ちゅうかどん ちくわのごまあげ(1) ナムル	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごま こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ わかめ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ だいずもやし きゅうり	589 23.2	21日(木) ナムル ナムルはかんこくりよりです。もやしなどの やさいやさんさいをゆでて、ちようみりょうや ごまあぶらであじつけしてつくります。
22金	ごはん(おかかふりかけ) さけのさいきょうやき わふうかいそうサラダ(ドレッシング) かぶのすましじる	○	🍴	こめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ わかめ ひじき あぶらあげ とうふ かまぼこ かつおぶし	はくさい にんじん かぶ	556 26.7	22日(金) 【わしよくのひこんだて】 11月24日は「わしよくのひ」です。わしよ くは、ユネスコのむけいぶんかいさんにとろ くされています。このひは、わしよくについ てかんがえてみましょう。
25月	とうにゅうフレンチトースト ポテトサラダ ABCスープ ヨーグルト	古里小のみ	○	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう	523 22.9	25日(月) ABCスープ アルファベットのかたちをしたマカロニが はいたやさいたっぷりのスープです。
26火	ごはん さばのかんこくふうやき ひじきとはるさめのサラダ はくさいスープ	○	🍴	こめ さとう あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さば ひじき ハム ぶたにく	ねぎ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ	570 23.3	26日(火) はくさいスープ はくさいは、あき～ふゆにいいやさいで す。しんのぶぶんがにくあつでみずみずし く、にがみやえぐみがすくないのでたべやす いやさいです。
27水	ごはん とりのからあげ(2) こんにやくいりおひたし(しょうゆ) さつまいのみそしる	○	🍴	こめ でんぷん あぶら こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	633 22.8	27日(水) さつまいのみそしる さつまいもは、あきからふゆにかけてすい ぶんがへり、そのぶんとどがあがるのであま くります。
28木	カレーうどん だいこんときゅうりのごまじょうゆ とうふドーナツ	○	🍴	うどん あぶら バター こむぎこ でんぷん ごま さとう	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん ごまつな きゅうり だいこん	627 22.5	
29金	コーンライス あつあげととりにくのトマトに レタスとじゃがいものスープ きっかみかん	○	🍴	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	コーン たまねぎ トマト にんじん レタス みかん	538 23.8	29日(金) あつあげととりにくのトマトに あつあげは、あつめにきったとうふをみず きりしてあぶらであげたものです。ちいき よっては、なまあげとよびます。

◎引き落としは12月2日月曜日です  
口座残高のご確認をよろしくお願いたします

●都合により献立を変更することがあります。  
★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)