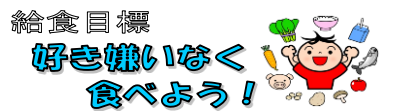


11月よていこんだてだより

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



令和6年度11月号 今庄給食センター

日付	献立のテーマ	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
1 金	魚	ごはん 牛乳 サワラの紅葉焼き 野菜の粒大豆あえ 里芋のみそ汁	サワラ だいず みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん	熱量 619 初加- たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 1.9 g	
2 土	登校日	ミニフランスパン 牛乳 ミートボールのトマトパンネ 野菜スープ	にくだんご とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	フランスパン パンネ	なたねあぶら	にんじん たまねぎ またけ コーン かぼちゃ キャベツ しょうりゅうまたけ	熱量 603 初加- たんぱく質 25.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.3 g	
6 水	コロッケは町内産の野菜を使っています。	ごはん 牛乳 ふるさとコロッケ 大豆とツナのサラダ 大根のスープ	とりひきにく どうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ パンこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん だいこん レタス たまねぎ えだめ かぼちゃ キャベツ きゅうり	熱量 647 初加- たんぱく質 22 g 脂質 23.1 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 1.5 g	
7 木	山海里 ふるさとランチ	コッペパン 牛乳 いちごジャム 山海里野菜のカップ焼き(町内産の野菜を使っています。) 越のルビードレッシングサラダ 豆まめカレースープ	べーコン どうふ だいず とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	パン いちごジャム じゃがいも	ドレッシング	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー えだめ たまねぎ なす ピーマン きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	熱量 638 初加- たんぱく質 23.6 g 脂質 24.8 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 2.9 g	
8 金	山形県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 油揚げのみそ炒め いも煮汁 ワインゼリー	ぶたにく とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さといも でんぶん ゼリー	なたねあぶら	にんじん だいこん なまいたけ さいやんげん ねぎ いどこんにやく しょうが キャベツ たまねぎ れんこん	熱量 646 初加- たんぱく質 24.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.2 g	
11 月	石塚左玄 丸ごと給食	ひじき菜めし 牛乳 ミニがんもどきの旨煮 左玄の訓え汁	こおりどうふ ぶたにく だいず みそ さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも	ごまあぶら	だいこんのほっぱ だいこん にんじん しめじ ねぎ なたしょうづけ たまねぎ れんこん こんにやく えだめ	熱量 633 初加- たんぱく質 24.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 2.1 g	
12 火	いい歯の日を 意識した給食	ごはん 牛乳 ふく井さんちのたまごやき 五目にまめ 豆乳みそ汁	たまご ちくわ とりにく みそ だいず とうにゅう こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		しょうが たまねぎ だいこん かぼちゃ キャベツ ほうれんそう こんにやく にんじん さいやんげん	熱量 617 初加- たんぱく質 26.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 2.1 g	
13 水	青森県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 しょうがみそおでん すいとん汁 りんごゼリー	さつまあげ ちゅうあげ うずらのたまご みそ	ぎゅうにゅう	こめ すいとん さとう ゼリー		しょうが にんじん はくさい ごぼう だいこんのほっぱ だいこん こんにやく さいやんげん	熱量 646 初加- たんぱく質 22.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 1.8 g	
14 木		ごはん 牛乳 マーボーはるさめ 越前生わかめ入りワンタンスープ	べーコン どうふ ぶたひきにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ワンタンのかわ でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら	はくさい もやし にんじん にんにく しょうが だいこん ねぎ	熱量 624 初加- たんぱく質 21.3 g 脂質 17 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 2.2 g	
15 金	かまぼこの日	豚かまぼこ丼(古代米ごはん) 牛乳 大根のみそ汁	かまぼこ ぶたにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも こだいまい	なたねあぶら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい しょうりゅうまたけ こまつな えだめ こんにやく だいこん ねぎ	熱量 610 初加- たんぱく質 25.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 2.3 g	
18 月	うららドレッシング う・うめぼし ら・らつきよう	油あげと根菜のキーマカレー(麦ごはん) 牛乳 うららドレッシングのサラダ	とりひきにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ さといも	なたねあぶら オリーブオイル ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ れんこん だいこん きゅうり トマト だいこんのほっぱ うめぼし きりぼしだいこん キャベツ	熱量 674 初加- たんぱく質 22.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 96.9 g 食塩相当量 2.4 g	
19 火	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ ボイルキャベツ 打ち豆のみそ汁	ちゅうあげ うちまめ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ パンこ でんぶん	なたねあぶら	だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	熱量 628 初加- たんぱく質 25.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 2.1 g	
20 水	ぎょうざは 1人2個ずつ	ごはん 牛乳 イワシ入りぎょうざ 大根のナムル チゲ風汁ビーフン	べーコン うちまめ みそ いわし	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう	ごまあぶら ごま	だいちもやし にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい キムチ だいこん きゅうり	熱量 617 初加- たんぱく質 19.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2 g	
21 木	今庄小 4~6年給食なし	黒糖パン 牛乳 ヨーグルト ひじきのサラダ ウインナーと白いんげん豆のトマト煮	ウインナー しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン	熱量 639 初加- たんぱく質 26 g 脂質 17.8 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当量 3 g	
22 金	11月24日は 「和食の日」	ごはん 牛乳 メギスの天ぷら 大根の甘酢あえ きのこの味わいみそ汁 羽二重もち	メギス どうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう はぶたえもち	ごまあぶら	キャベツ にんじん ねぎ しょうりゅうまたけ ほししいたけ だいこん こまつな	熱量 612 初加- たんぱく質 22.7 g 脂質 14 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 1.6 g	
25 月	小さくても大きなパワー	ごはん 牛乳 ミートボールの甘酢あんからめ わかめとはるさめのスープ	べーコン どうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら	もやし にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ	熱量 641 初加- たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 2 g	
26 火	ジャンバラヤ 冬野菜の米粉ポタージュ ラ・フランスゼリー	ジャンバラヤ 牛乳 冬野菜の米粉ポタージュ ラ・フランスゼリー	とりにく ウインナー ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ こめ ゼリー	オリーブオイル バター	にんにく たまねぎ にんじん しょうりゅうまたけ ピーマン トマト コーン だいこん はくさい かぼちゃ ブロッコリー	熱量 632 初加- たんぱく質 24.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 1.6 g	
27 水	アイアン 給食	ごはん 牛乳 県産だいずの納豆 凍り豆腐のたまごとじ かぶのみそ汁	ちゅうあげ みそ なっとう こおりどうふ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	にんじん かぶ かぶのは しらたき きりぼしだいこん なまいたけ グリーンピース	熱量 643 初加- たんぱく質 29.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 2.3 g	
28 木	奈良県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ハマチの竜田揚げ ひじきの五色煮 吉野汁	うすあげ ハマチ どうふ とりひきにく うちまめ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	にんじん だいこん はくさい こんにやく ねぎ しょうが ごぼう コーン さいやんげん	熱量 689 初加- たんぱく質 25.5 g 脂質 24.9 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 1.7 g	
29 金		油あげのみそそばろ丼(麦ごはん) 牛乳 けんちん汁 パリッシュ小魚	ぶたひきにく ちゅうあげ こおりどうふ みそ どうふ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース ねぎ だいこん はくさい	熱量 636 初加- たんぱく質 27.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 1.9 g	

★今月は3年生が国語科で「すがたをかえる大豆」という学習をするので、色々な大豆製品が給食に登場します。
★福井の食べものをいつもの月より多く使う予定です。秋に美味しい福井の食べものをしっかり味わいましょう!

