

11月 よていこんだてだより

今月の給食目標

よくかんで食べよう!

令和6年度11月

河野小学校

河野給食センター

3年生が国語で「すがたをかえる大豆」の学習をします。そのため、大豆・大豆製品を使った料理をいつもの月より多く取り入れています。

また、地場産物（福井の食べもの）をいつもの月より多く取り入れています。



11月8日は「いい歯の日」です。



こんだては都合により変更する場合があります。ご了承ください。

日	お知らせ	予定献立	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価
			血・肉・骨になる	たんぱく質	熱や力のもとになる	炭水化物	脂質	ビタミン	
1金	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 さわらの紅葉焼き もやしの和えもの さといものみそ汁	たんぱく質 ちゅうあげ みそ さわら	無機質 ぎゅうにゅう	こめ さといも	炭水化物 ノンエッグ マヨネーズ	脂質	ビタミン だいこん こまつな にんじん もやし だいこんのはっぱ	熱量 603 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 23.3 g 脂質 20 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 1.9 g
6水	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 トビウオのフライ 大根の3色甘酢あえ わかめのみそ汁	たんぱく質 うすあげ みそ トビウオ	無機質 ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう	炭水化物 なたねあぶら	脂質	ビタミン うすあげ ねぎ だいこん こまつな	熱量 641 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 22.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 1.9 g
7木	山海里 ぶるさとランチ	コッペパン 牛乳 山海里野菜のカップ焼き 越のルビードレッシングサラダ 豆まめカレースープ いちごジャム	たんぱく質 とりひきにく ベーコン ツナ とうふ だいず	無機質 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも いちごジャム	炭水化物 オリーブオイル	脂質	ビタミン だいこん にんじん はくさい ブロッコリー えだまめ たまねぎ コーン なす ビーマン キャベツ こまつな きりぼしだいこん	熱量 631 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 23.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 2.7 g
8金	いい歯の日	古代米ごはん 牛乳 豚かまぼこ丼の具 青菜のみそ汁	たんぱく質 ぶたにく かまぼこ ちゅうあげ みそ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん くろまい	炭水化物 なたねあぶら	脂質	ビタミン しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい えだまめ こんにやく こまつな もやし	熱量 601 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 24.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 85 g 食塩相当量 2.2 g
11月	大根おろしを使った煮物を「みぞれ煮」といいます。	ごはん 牛乳 豚肉と白菜のみぞれ煮 ふしめんのみそ汁	たんぱく質 うすあげ ぶたにく うずらのたまご みそ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ふしめん	炭水化物	脂質	ビタミン たまねぎ にんじん こまつな だいこん はくさい ごぼう こんにやく ほししいたけ	熱量 627 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 25.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 86.6 g 食塩相当量 2.2 g
12火	とうふ・打ち豆の材料の大豆は福井県産です。	ごはん 牛乳 マーボーとうふ 打ち豆たまごスープ	たんぱく質 うちまめ たまご ぶたひきにく とうふ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう	炭水化物 ごまあぶら	脂質	ビタミン はくさい にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	熱量 641 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 25.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 2.3 g
13水	奈良県 ぶるさと給食	ごはん 牛乳 ハマチの竜田揚げ もみうり 吉野汁	たんぱく質 ハマチ うすあげ とうふ	無機質 ぎゅうにゅう わかめ	こめ てんぷん さとう	炭水化物 なたねあぶら ごまあぶら ごま	脂質	ビタミン だいこん にんじん こんにやく ねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	熱量 652 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 22.6 g 脂質 23.7 g 炭水化物 83.5 g 食塩相当量 1.8 g
14木	ぎょうざは1人2個ずつ	ごはん 牛乳 イワシ入り揚げぎょうざ 大根のナムル チゲ風汁ビーフン	たんぱく質 イワシ ベーコン うちまめ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ ビーフン	炭水化物 なたねあぶら ごまあぶら ごま	脂質	ビタミン 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 622 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 19.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 2 g
15金	すがたをかえる大豆給食	ごはん 牛乳 福井さんちのたまごやき 切り干し大根と打ち豆の煮物 豆乳みそ汁	たんぱく質 たまご とりにく とうにゅう みそ うちまめ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ さとう	炭水化物	脂質	ビタミン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ だいこんのはっぱ きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 608 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.1 g
18月	青森県 ぶるさと給食	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	たんぱく質 ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ みそ うずらのたまご	無機質 ぎゅうにゅう こんぶ	こめ すいとん さつまいも ゼリー	炭水化物	脂質	ビタミン はくさい にんじん ごぼう だいこん だいこんのはっぱ こんにやく しょうが さやいんげん	熱量 636 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 21.7 g 脂質 16 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 1.8 g
19火	コロッケの材料の野菜は南越前町産です。	ごはん 牛乳 ぶるさとコロッケ 大豆とツナのサラダ 大根のスープ	たんぱく質 とりにく もめんどうふ ツナ だいず	無機質 ぎゅうにゅう	こめ コロッケ	炭水化物 なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	脂質	ビタミン にんじん だいこん キャベツ コーン	熱量 653 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 22.6 g 脂質 23.2 g 炭水化物 84.8 g 食塩相当量 1.6 g
20水	石塚左玄 まるごと給食	ひじき菜めし 牛乳 がんもどきの旨煮 左玄の訓え汁	たんぱく質 だいず とうふ さつまあげ がんもどき こうやどうふ	無機質 ぎゅうにゅう ひじき きざみこんぶ	こめ さとう さつまいも	炭水化物 ごまあぶら	脂質	ビタミン だいこんのはっぱ だいこん にんじん えのき ねぎ たまねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	熱量 638 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 27.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.4 g
21木	アイアン給食	ごはん 牛乳 県産大豆のなっとう 高野豆腐のたまごとじ かぶのみそ汁	たんぱく質 うすあげ みそ ちくわ なっとう たまご こうやどうふ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう	炭水化物 なたねあぶら	脂質	ビタミン にんじん かぶ かぶのはっぱ キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ しらたき なましいたけ グリンピース	熱量 630 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 28 g 脂質 19.7 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.2 g
22金	11月24日は「和食の日」	ごはん 牛乳 はぶたえもち メギスの天ぷら 大根の甘酢あえ きのこの味わいみそ汁	たんぱく質 メギス もめんどうふ みそ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう はぶたえもち さつまいも	炭水化物 ごまあぶら	脂質	ビタミン キャベツ にんじん こまつな しめじ だいこん コーン	熱量 609 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 20.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 1.5 g
25月	う：うめぼし ら：らっきょう	厚揚げと根菜のキーマカレー（麦ごはん） 牛乳 うららのドレッシングサラダ	たんぱく質 とりひきにく ちゅうあげ	無機質 ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さといも	炭水化物 ドレッシング オリーブオイル	脂質	ビタミン しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん きゅうり だいこんのはっぱ うめぼし きりぼしだいこん キャベツ	熱量 644 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 20.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 2.3 g
26火	山海里 ぶるさと給食	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ キャベツのごまあえ 打ち豆汁	たんぱく質 ちゅうあげ みそ とりにく うちまめ みそ	無機質 ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ パンこ	炭水化物 なたねあぶら ごま	脂質	ビタミン だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 622 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 24.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 2 g
27水		ジャンバラヤ 牛乳 冬野菜のポタージュ ラ・フランスゼリー	たんぱく質 ウインナー ベーコン	無機質 ぎゅうにゅう	こめ マカロニ ゼリー	炭水化物 オリーブオイル バター	脂質	ビタミン にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン だいこん はくさい ブロッコリー コーンペースト	熱量 646 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 24.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 91.7 g 食塩相当量 1.7 g
28木	歯ッピー給食	黒糖パン 牛乳 ヨーグルト 肉だんごと白いんげん豆のトマト煮 ひじきのサラダ	たんぱく質 しろいんげんまめ にくだんご ツナ	無機質 ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	炭水化物 パン オリーブオイル	脂質	ビタミン たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	熱量 673 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 28.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 94.2 g 食塩相当量 2.6 g
29金		麦ごはん 牛乳 パリッシュ（小魚） 厚揚げのみそそばろ丼 けんちん汁	たんぱく質 ぶたひきにく ちゅうあげ こうやどうふ もめんどうふ みそ	無機質 ぎゅうにゅう にぼし	こめ むぎ さとう てんぷん	炭水化物 ごま ごまあぶら	脂質	ビタミン しょうが たまねぎ にんじん こまつな グリンピース だいこん はくさい ごぼう ねぎ	熱量 629 ｷｶﾛﾘ- たんぱく質 26.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 81.9 g 食塩相当量 1.9 g