



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

2023	こんだてめい	牛乳	使う物	お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)	からだのしょ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水	ごはん メンチカツ(ソース) きりぼしだいこんのサラダ かぶのみそしる	○		こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん かぶ	660 25.8	1日(水) かぶのみそしる かぶのしゅんは、はるとあきふゆの2かいあります。あきふゆのかぶは、あまみがつよいのがとくちょうです。
2木	ぶたどん きゅうりとくきわかめのごますあえりんご	○		こめ さとう あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり りんご	595 23.2	2日(木) ぶたどん ぶたにくには、つかれをとってくれるビタミンB1がたくさんはいつています。そのりょうは、ぎゅうにくのやく10ばいです。
6月	しょくパン コーンコロッケ(ソース) カントリーサラダ たまごスープ	○		パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ さやいんげん ほうれんそう	599 25.1	6日(月) コーンコロッケ きゅうしょくセンターでちゅうりいんさんがいちからてづくりしています。
7火	ごはん しろみざかなのちゅうかふうてりやき はるさめのいためもの にくだんごのとうにゅうスープ	○		こめ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうにゅう	もやし たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	576 25.1	7日(火) はるさめのいためもの はるさめは、もともとちゅうごくのたべものです。イモるいでんぶんからつくるはるさめと、りょくとうのでんぶんからつくるはるさめがあります。きゅうしょくでは「りょくとうはるさめ」をつかっています。
8水	ごもくごはん いわしのこうみソース おくとまじる きっかみかん	○		こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん ねぎ ごぼう しめじ みかん	572 24.5	8日(水) ごもくごはん ごもくとは、「いろいろなしょくざいはいつている」というみです。ごもくとつきゅうしょくメニューには「ごもくまめ」、「ごもくじる」、「ごもくずし」もあります。
9木	みそラーメン きゅうりのピリツとづけ さつまいもとだいずのあまからあげ	○		ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	にんじん だいずもやし きくらげ ねぎ コーン にら きゅうり	579 23.3	9日(木) みそラーメン きゅうしょくのめんりょうりは、ぐがたくさんはいつています。めんりょうりでは、たんぱくしつやビタミンなどがふそくしてしまうからです。
10金	ごはん こんさいハンバーグ わふうかいそうサラダ(ドレッシング) とうふとたまごのスープ	○		こめ パンこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ひじき あぶらあげ とうふ たまご とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい ほうれんそう	606 27.1	10日(金) こんさいハンバーグ 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。こんさいハンバーグには、ちいさくきつたごぼうとにんじんをまぜました。いつもとちがつたしよつかんをあじわつてみてください。
13月	あげパン ツナポテト ミネストローネ ヨーグルト	○		パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく ヨーグルト	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ トマト	613 22.6	13日(月) ツナポテト じゃがいもはビタミンがおおいので、フランスでは「はたけのりんご」ともよばれています。とくにビタミンCがおおいです。
14火	ごはん さけのみみじやき じゃがいものきんぴら とうふとはくさいのみそしる	○		こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ	にんじん さやいんげん はくさい こねぎ	586 25.8	14日(火) さけのみみじやき 「のみみじやき」は、にんじんののみじんぎりがはいつたソースをかけてやいたりょうりです。のみみじのようにきれいであきにびつたりです。
15水	ごはん チキンカツ(ソース) ほうれんそうとキャベツのごまあえ ごじる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし だいず あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	676 27.9	15日(水) ごじる だいずをみずにひたしてすりつぶしたものを「ご」といいます。ごをいれたしるものがごじるです。きゅうしょくでは、だいずのみずにをミキサーでつぶしてつづっています。
16木	ビーンズカレーライス だいこんサラダ(ドレッシング) きっかみかん	○		こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく ひよこまめ だいず ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり みかん	626 23.1	16日(木) ビーンズカレーライス だいず、ひよこまめ、えだまめがはいつたカレーライスです。まめは、えいようほうふで、せいかつしゅうかんびょうのよほうによいとわわれています。
17金	わかめごはん ちくわのいそべあげ(2) はくさいのうめしょうゆ にくじゃが	○		こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく	はくさい にんじん うめ たまねぎ さやいんげん	671 24.7	17日(金) はくさいのうめしょうゆ はくさいは、さむくなるあまくなるやさいです。きおんがひくくなると、こおつてしまわないうちに、はくさいじしんが糖(とう)をふやすので、あまくなるそうです。
20月	しょくパン カップオムレツ ミックスソテー トマトシチュー	○		パン あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン キャベツ	596 27.4	
21火	ツナクリームライス ようふうあさづけ てづくりぶどうゼリー	○		こめ あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく まぐろ ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ あかピーマン レモン ぶどう	638 21.9	22日(水) 【わしよくのひ こんだて】 11月24日は「わしよくのひ」です。 1(い)1(い)24(にほんしよく)というごろあわせからこのひがわしよくのひになりました。わしよくは、しぜんのもぐみをおいすにほんしよくのしよくぶんかとして、2013年にユネスコむけいぶんかいさんにとろうくされました。
22水	ごはん さばのねぎみそやき はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ) けんちんじる	○		こめ あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ	こねぎ ねぎ はくさい にんじん だいこん	560 23.7	
24金	ごはん あつあげのごまだれかけ ひじきのにも キャベツともやしのみそしる	○		こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう なまあげ ひじき あぶらあげ だいず	にんじん さやいんげん キャベツ もやし こねぎ	643 23.2	
27月	しょくパン じゃがいもサラダ キーマカレー てづくりオレンジゼリー	○		パン じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず てんぐさ	きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース コーン オレンジ	621 24.7	27日(月) しょくパン パンは、エネルギーのもとになるたんすいかぶつがおおくふくまれています。キーマカレーといっしょにたべてみてくださいね。
28火	ごはん いかフライ(ソース) さといものにも はくさいとえのきのみそしる	○		こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう いか さつまあげ	にんじん はくさい えのき こねぎ だいこん	585 23.7	28日(火) さといものにも さといものしゅんはあきからふゆです。どくとくのぬめりは、ガラクタンというしよくもつせんいで、おなかのちようしをととのえてくれます。
29水	こうやどうふのそぼろごはん ししゃものねぎソース(2) あつあげとキャベツのみそしる きっかみかん	○		こめ あぶら さとう でんぶん	とりにく こおりどうふ ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ みかん	589 23.8	29日(水) ししゃものねぎソース ししゃもは、ほねもまるごとたべられるので、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、ほねをつくるのにひつようです。
30木	スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ(ドレッシング) スイートポテト	○		スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ さつまいも	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 レモン	688 24.7	30日(木) スイートポテト きゅうしょくセンターでてづくりしています。むしたさつまいもをつぶして、さとうやバターなどのざいりょうとまぜあわせてつづります。

◎ 今月の引き落としは11月30日木曜日です。口座残高のご確認をよろしくお願ひいたします。

●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7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)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)