

こんだてひょう 11がつ

2020年11月
妙高市立新井北小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 使用食材 | | | エネルギー |
|----|----|---|--|--|---|--------------------|
| | | | 血やにくになる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | たんぱく質 塩分 |
| 2 | 月 | お弁当の日 | | | | |
| 3 | 火 | 文化の日 | | | | |
| 4 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに じゃがいものきんぴら かぼちゃとんじる | ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく みそ | ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら | にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ たまねぎ だいこん ねぎ | 615 21.9 1.9 |
| 5 | 木 | こめこパン ミルメークぎゅうにゅう オムレツのきのこソースかけ ローストポテト あきやさいスープ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン | こめこパン あぶら じゃがいも ミルメーク オリーブあぶら マカロニ | しめじ エリンギ たまねぎ にんにく だいこん にんじん はくさい | 634 23.3 2.7 |
| 6 | 金 | 【ミヨーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう さけのみみじやき のざわなときりほしだいこんのいために すいきのみぞれじる | ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あつあげ | ごはん マヨネーズ ごまあぶら | にんじん のざわな しめじ きりほしだいこん だいこん ほしすいき ほししいたけ ほうれんそう ねぎ | 591 26.0 1.8 |
| 9 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいものケチャップがらめ ごまおひたし もすくのみそしる | ぎゅうにゅう あつあげ もすく とうふ みそ | ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま | ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ | 601 19.8 2.0 |
| 10 | 火 | ゆでちゅうかめん ごもくうまにラーメン ジョア さつまいものアーモンドがらめ ゆかりあえ | ジョア なんと ぶたにく いか うずらたまご | ゆでちゅうかめん ごま あぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう アーモンド | しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ ねぎ もやし キャベツ | 694 27.8 2.3 |
| 11 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに おかかあえ さわにわん | ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく | ごはん さとう はるさめ | だいこん しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ さやえんどう | 609 27.0 2.1 |
| 12 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ もやしのナムル ワントンスープ | ぎゅうにゅう とりにつ チーズ ぶたにく | ごはん さとう さつまいも ごま ごまあぶら ワンタン | しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう はくさい たら メンマ ほししいたけ | 604 26.6 2.1 |
| 13 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ ひじきサラダ かきたまみそしる | ぎゅうにゅう いか ひじき とうふ たまご みそ | ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ ねぎ | 604 24.6 2.1 |
| 16 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう めぎすのこめこあげ わかめのさっぱりあえ こうやどうふのたまごとじに | ぎゅうにゅう にぎす わかめ こうやどうふ ぶたにく たまご | ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも | もやし コーン にんじん たまねぎ ほししいたけ さやえんどう | 616 25.5 2.0 |
| 17 | 火 | ソフトめん ビーンズミートソース ぎゅうにゅう かぼちゃのごまヨサダ みかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす | ソフトめん あぶら マヨネーズ ごま | にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ キャベツ | 726 24.6 1.8 |
| 18 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ピザバーグ ツナとあおだいすのサラダ はくさいのクリームスープ | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ウィンナー チーズ あおだいす | ごはん アーモンド あぶら じゃがいも ホワイトルウ | にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう はくさい にんじん しめじ コーン | 687 26.0 2.1 |
| 19 | 木 | 【和食の日 京都】 たんごばらすし ぎゅうにゅう とりにつのさいきょうやき みすなのおひたし おぼろじる | ぎゅうにゅう さば たまご とりにつ みそ とうふ | ごはん さとう ごま かたくりこ | にんじん ほししいたけ かんぴょう しょうが さやえんどう もやし みすな えのきたけ ねぎ | 574 31.1 2.4 |
| 20 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーやき はくさいのごまナッツあえ にくだんこのみそちゃんこじる | ぎゅうにゅう あぶら さわりあげ みそ | ごはん ごま さとう アーモンド | しょうが たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう だいこん キャベツ ねぎ | 647 27.3 1.9 |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | | | |
| 24 | 火 | むぎごはん あきやさいキーマカレー ぎゅうにゅう かいそうとこんにゃくのサラダ ゆでぐり | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ | ごはん おおむぎ あぶら さつまいも カレールウ ごま くり | しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ もやし キャベツ こんにゃく | 689 20.2 2.4 |
| 25 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ うちまめとすきこんぶのいために かんすりつみれじる | ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ こうやどうふ うちまめ かつおぶし めぎす とうふ みそ | ごはん あぶら ごまあぶら さとう しろはなまめ | ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん はくさい ねぎ | 606 21.1 2.1 |
| 26 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう とりにつのこうやどうふのあげに はくさいのしおこんぶあえ なめこのみそしる | ぎゅうにゅう とりにつ こうやどうふ だいす しおこんぶ とうふ みそ | ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら | はくさい もやし にんじん なめこ だいこん ほうれんそう ねぎ | 625 27.6 1.9 |
| 27 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう えびシューマイ はるさめサラダ ごもくマーボー ヨーグルト | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく あつあげ うずらたまご みそ えび ヨーグルト | ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ | もやし キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たら ねぎ | 659 23.5 2.2 |
| 30 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしちみやき ぶたにくとあきやさいのあますいため はくさいのみそしる | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいす あぶらあげ わかめ みそ | ごはん あぶら さつまいも かたくりこ さとう じゃがいも | にんじん れんこん はくさい だいこん ねぎ | 645 24.0 2.2 |

月平均 エネルギー635kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.4g 塩分相当量：2.1g

【お知らせ】

食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。



