

こんだてひょう 11がつ

2021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 | |
| 1 | 月 | 栗の実フェスティバル振替休業日 | | | | | |
| 2 | 火 | ソフトめん ピーンズミートソース ぎゅうにゅう ダブルポテトサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | ソフトめん あぶら ハヤシルウ さつまいも じゃがいも マヨネーズ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ | 699 23.9 2.5 | |
| 3 | 水 | 文化の日 | | | | | |
| 4 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう はるまき しおこんぶあえ ごもくマーボー | ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく うすらたまご あつあげ だいず みそ | ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら | キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にら ねぎ | 694 21.6 2.1 | |
| 5 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう さけのみそづけやき きりほしだいこんのもの みぞれじる | ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とりにく とうふ | ごはん さとう あぶら こめこ | きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん はくさい しめじ ねぎ | 602 28.4 2.1 | |
| 8 | 月 | 弁当の日 | | | | | |
| 9 | 火 | 【ミヨーコーさん給食】 のざわなごはん ぎゅうにゅう ちくわのかんずりごまソース のりすあえ だいこんのそぼろに | ぎゅうにゅう ちくわ みそ ツナ のり ぶたにく だいず | ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ | のざわなづけ トマト ほうれんそう もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こんにゃく | 599 26.6 2.7 | |
| 10 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき いりどうふ はくさいのみそじる | ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ だいず みそ | ごはん あぶら さとう じゃがいも | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ はくさい えのきだけ こんにゃく | 660 29.1 2.2 | |
| 11 | 木 | とりめし ぎゅうにゅう がんものふくめに ひじきサラダ かきたまみそじる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ がんもどき ひじき とうふ たまご だいず みそ | ごはん あぶら さとう じゃがいも | たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし コーン たまねぎ にら | 612 25.2 2.2 | |
| 12 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう めぎすのなんばんづけ おかかあえ みそにこみおでん | ぎゅうにゅう めぎす かつおぶし こんぶ ちくわ あつあげ うすらたまご みそ | ごはん あぶら さとう さといも | ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく | 619 27.9 2.4 | |
| 15 | 月 | むぎごはん あきやさいキーマカレー ぎゅうにゅう わかめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | ごはん あぶら ごま さつまいも カレールウ ごまあぶら さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ もやし | 644 19.5 2.3 | |
| 16 | 火 | ゆでちゅうかめん わふうしょうゆラーメン ジョア カレーポテトピーンズ かみかみサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず わかめ | ゆでちゅうかめん さとう あぶら かたくりこ じゃがいもアーモンド | にんにく しょうが にんじん メンマ もやし ほうれんそう ほししいたけ ねぎ キャベツ コーン | 606 25.4 2.4 | |
| 17 | 水 | チキンライス ぎゅうにゅう たらのおリーブオイルやき かぼちゃのごまヨサダ オニオンスープ | ぎゅうにゅう とりにく たら ベーコン | ごはん あぶら パンコ オリーブあぶら マヨネーズ ごま | たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ キャベツ しめじ ほうれんそう | 621 27.4 1.7 | |
| 18 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごますあえ かんずりとんじる | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ | ごはん さとう ごま じゃがいも | もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく | 604 24.9 2.0 | |
| 19 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ししゃものしちみやき みそだしあえ すきやきふうに | ぎゅうにゅう ししゃも みそ ぶたにく やきどうふ | ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま | キャベツ もやし にんじん ほうれんそう はくさい えのきだけ ねぎ しらたき | 592 25.1 2.1 | |
| 22 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのアーモンドがらめ コーンおひたし さといもとだいこんのみそに | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ | ごはん かたくりこ あぶら さとう アーモンド さといも | ほうれんそう もやし にんじん コーン しょうが だいこん たまねぎ さやいんげん こんにゃく | 677 25.8 1.7 | |
| 23 | 火 | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 24 | 水 | 【和食の日 青森県】 ごはん ぎゅうにゅう いかのんにくみそやき いそマヨあえ せんべいじる りんごゼリー | ぎゅうにゅう いか みそ かつおぶし のり ぶたにく | ごはん ごまあぶら さとう マヨネーズ しらたき せんべい | ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ しらたき | 616 25.8 1.9 | |
| 25 | 木 | ココアあげパン ぎゅうにゅう オムレツのケチャップソースかけ アーモンドサラダ ふゆやさいとマカロニのスープ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン | ごめこパン あぶら さとう アーモンド マカロニ | キャベツ フロッコリー にんじん だいこん たまねぎ しめじ | 632 24.1 2.4 | |
| 26 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースかけ ほうれんそうのごまおひたし さけのかすじる | ぎゅうにゅう あつあげ さけ だいず みそ | ごはん ごまあぶら さとう ごま | しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい しめじ | 603 28.2 1.8 | |
| 29 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグごまケチャップソース ツナとほうれんそうのサラダ はくさいのクリームスープ | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あおだいず ベーコン とうにゅう | ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも ホワイトルウ | キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ コーン | 693 25.3 2.2 | |
| 30 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ささかまほこのいそべあげ ごもくサラダ にくじゃが | ぎゅうにゅう ささかまほこ ひじき あおりの ハム ぶたにく あつあげ | ごはん ごまご あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも | キャベツ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき | 601 22.1 1.9 | |

月平均 エネルギー630kcal たんぱく質：25.3g 脂質：19.6g 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。

