

# 11がつのこんだてひょう

給食のめあて：バランスの良い食事のとり方を覚えよう。

喜多方市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あか からだを つくる 	みどり からだのちゅうしを ととのえる 	き ねつや ちからになる 	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず						
11/1	金	ごはん	さばのみそだれ焼き 三色おひたし 沢煮碗	○	牛乳 まさば 米みそ ぶた肉 かつお節	ねぎ こまつな キャベツ ごぼう とうもろこし にんじん たけのこ しいたけ	米 三温糖 こんにゃく	632 20.9 2.1	
11/5	火	カうどん	ツナのごましょうゆあえ りんご	○	牛乳 とり肉 なんと まさば まぐろ缶 わかめ	しいたけ にんじん ねぎ もやし こまつな りんご	めん 三温糖 きつねもち ごま油 きび砂糖	641 17.3 3.2	
11/6	水	ひじきごはん	とりの照り焼き ほうれん草とわかめのおひたし 季節野菜のみそ汁	○	牛乳 ひじき とり肉 わかめ かつお節 とうふ まさば 米みそ 油揚げ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが ほうれん草 なら キャベツ	米 米ぬか油 三温糖 ごま油 じゃがいも	601 20.7 2.9	
11/7	木	エッグサンド パン	ブロッコリーとツナのサラダ ちんげんさいと春雨スープ	○	牛乳 わかめ まぐろ缶 ぶた肉	きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー ちんげんさい にんじん しいたけ	パン マヨネーズ 米ぬか 油 ごま油 三温糖 はるさめ	662 29.4 3.1	
11/8	金	ごはん	<b>おいしいカミカミ煮物 ごぼうのカミカミサラダ</b> 白菜わかめ汁	○	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 米みそ	にんじん たけのこ きくらげ さやいんげん ごぼう もやし 白菜 ねぎ 大根	米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 マヨネーズ ごま じゃがいも きび砂糖	691 21.4 2.7	
11/11	月	ごはん	肉じゃが 厚焼き卵 ヤーコンサラダ	○	牛乳 ぶた肉 厚焼き卵 まぐろ缶	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ こまつな	米 米ぬか油 ごま油 じゃがいも しらたき 三温糖	678 20.8 2.1	
11/12	火	みそ ラーメン	大学芋 りんご	○	牛乳 ぶた肉 米みそ	白菜 にんじん しいたけ なら もやし ねぎ りんご	めん 三温糖 米ぬか油 ごま油 さつまいも 米油	649 17.0 2.1	
11/13	水	ごはん	ひじきのいため煮 <b>ヤーコンコンスーフ</b> 納豆 花みかん	○	牛乳 納豆 ぶた肉 ひじき さつま揚げ ウィンナー	ごぼう にんじん えだまめ たけのこ えのきたけ ちんげんさい みかん	米 しらたき 米ぬか油 三温糖 ごま油	622 19.3 2.4	
11/14	木	食パン	ももジャム ポトフ さつまいもサラダ りんご	○	牛乳 ウィンナー うずら卵	にんじん 大根 玉ねぎ さやえんどう とうもろこし ブロッコリー りんご キャベツ	パン ももジャム さつまいも じゃがいも マヨネーズ 米油	638 24.8 2.1	
11/15	金	地場産野菜 ポーク カレー	わかめと大根サラダ ラフランスゼリー	○	牛乳 ぶた肉 わかめ まぐろ缶	玉ねぎ にんじん えだまめ 大根 きゅうり レモン	米 米ぬか油 さつまいも じゃがいも 三温糖	707 21.1 3.0	
11/18	月	小松菜 ごはん	ちくわのいそべあげ ゆかりあさづけ きのこ汁	○	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 米みそ	こまつな ごぼう しいたけ 大根 きゅうり なめこ ねぎ にんじん ぶなしめじ	米 ごま油 米ぬか油 ごま	615 25.5 3.0	
11/19	火	豚キムチ めん	マカロニサラダ りんご	○	牛乳 ぶた肉 米みそ まぐろ缶	しいたけ にんじん 白菜 もやし なら ねぎ キャベツ きゅうり りんご	めん ごま油 マカロニ スパゲッティ マヨネーズ	628 18.0 2.0	
11/20	水	☆収穫祭のため、給食はありません							
11/21	木	コッペ パン	チキンの香草焼き さつまいもとかぼちゃのシチュー きゅうりとベーコンの野菜サラダ	○	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ 豆乳	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン ローズマリー バジル	パン オリーブ油 さつまいも 小麦粉 きび砂糖 米ぬか油	689 27.8 3.3	
11/22	金	ごはん	さけのレモンマヨネーズ焼き 菊花あえ 豚汁	○	牛乳 ぶた肉 米みそ にぼし しろさけ	レモン にんじん キャベツ ごぼう ほうれん草 菊のり 大根 ねぎ	米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも こんにゃく	620 20.7 2.0	
11/25	月	ごはん	おでん ごまあえ のりのつくだに 花みかん	○	牛乳 こんぶ うずら卵 ちくわ さつまあげ がんもどき のりのつくだに	にんじん 大根 キャベツ ほうれん草 みかん	米 さといも こんにゃく 三温糖 きび砂糖	649 16.6 2.4	
11/26	火	中華 あんかけ めん	中華まん りんご	○	牛乳 ぶた肉 イカ エビ	白菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ りんご きくらげ	めん 米ぬか油 かたくり粉 ごま油 肉まん	732 16.6 2.5	
11/27	水	ごはん	さんまのかば焼き ほうれん草とわかめのおひたし のっぺい汁	○	牛乳 さんま わかめ かつお節 とり肉 油揚げ	ほうれん草 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 大根	米 かたくり粉 米油 ごま油 さといも ごま こんにゃく	672 24.1 2.3	
11/28	木	フィッシュ バーガー パン	タルタルソース 秋野菜のスープ	○	牛乳 たまご ベーコン	玉ねぎ パセリ キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ にんじん	パン 米ぬか油 さといも マヨネーズ	658 29.1 3.0	
11/29	金	ごはん	<b>チキンチキンごぼう</b> おひたし <b>けんちょう</b>	○	牛乳 とり肉 かつお節 とうふ 油揚げ	ごぼう キャベツ ほうれん草 にんじん 大根	米 かたくり粉 米油 きび砂糖 米ぬか油 こんにゃく 三温糖	714 21.8 2.7	

  
サンマルちゃん  
献立

  
大好き  
喜多方の日

  
大好き  
喜多方の日

  
山口県の  
郷土料理

- 8日・・・今回のサンマルちゃん献立は加納小学校3年生が考えた献立です。
- 13日・・・大好き喜多方の日 高郷中学校の3年生が考えた献立です。
- 21日・・・大好き喜多方の日 高郷中学校の3年生が考えた「The Kitakatas献立」です。
- 29日・・・日本列島味巡りは山口県の郷土料理です。



「チキンチキンごぼう」は山口県の学校給食で人気のメニューだよ！  
「けんちょう」は冬を代表する郷土料理で、甘辛く味付けされた料理だよ！

山口県のゆるキャラ「ちよるる」だよ！