



11月 こんだてだよ!



令和3年10月29日
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品	たんぱく質 無機質(加ゆなど)	おもに体の調子を整えるものになる食品	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	おもにエネルギーのもとになる食品	炭水化物 脂質	
1	月	いちほまれ 厚揚げの中華風煮 野菜しゅうまい はりはり漬け 1日アイアン給食	あつあげ ぶたにく	11~3月は 勝山市産 いちほまれを 使用します! こんぶ 牛乳	はくさい にんじん いんげん (CNCキ) たまねぎ とうもろこし ひらたけ しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ さとう	ごまあぶら	I献立 - 718 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 108.7 g	
2	火	いちほまれ コンソメスープ きし 鮭チーズフライ 秋の味覚サラダ	ベーコン さけ(鰯) チーズ 牛乳	もやし キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ りんご	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら ドレッシング	I献立 - 703 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 95.4 g		
3	水	文化の日	<p>11月8日は いい歯の日</p>  <p>歯の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。 これから生涯にわたっておいしく食べることができるように、噛みごたえのあるものを食べたり、食後はしっかり歯を磨いたりしましょう。</p>						
4	木	かにめし すまし汁 かぼちゃのあんかけ カニ無酢(6日)にちなんで献立	かに とうふ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	えのきだけ にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	I献立 - 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 89.0 g	
5	金	みそラーメン いか天 中華サラダ	ぶたにく みそ いか ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	I献立 - 560 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 70.9 g	
8	月	いちほまれ 豚汁 県産ハタハタのから揚げ 梅肉あえ 8日歯ッピー給食	ぶたにく とうふ みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが (CNCキ) キャベツ きゅうり うめぼし	ごはん でんぷん さとう	あぶら	I献立 - 592 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 89.0 g	
9	火	古代米ごはん 根菜汁 大豆とさつまいものあまから 柿なます 石塚左玄給食	あつあげ みそ だいず	にほし ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ (CNCキ) かき	ごはん こだいまい さといも さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごま	I献立 - 586 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 98.6 g	
10	水	いちほまれ 里芋のそぼろ煮 トビウオの磯辺揚げ ポイル野菜	ぶたにく ヒヨ(鰯)	あおのり ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルビーツ (CNCキ) キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら	I献立 - 684 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 106.7 g	
11	木	ハヤシライス マカロニサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ しめじ しょうがグリルビーツ キャベツ きゅうり	ごはん マカロニ ゼリー	マネズ	I献立 - 821 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 31.6 g 炭水化物 111.9 g	
12	金	米粉入りパン 野菜スープ 里芋のパイグラタン うらのドレッシングサラダ	ベーコン とり ツナ(鰯)	チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ いんげん きゅうり	こめこいり さといも こめこ こむぎこ	バター ドレッシング	I献立 - 497 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 61.9 g	
14	日	いちほまれ かきたま汁 かぼちゃのはさみ揚げ 白菜のつぼつけあえ	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	えのきだけ にんじん ねぎ かぼちゃ はくさい きゅうり だいこん	ごはん でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	I献立 - 611 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 93.3 g	



11月 こんだてだよ!



令和3年10月29日
かつましりつみむろしろうがっこう
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価	
			おもに体をつくるものになる食品	たんばく質	無機質(カルシウムなど)	おもに体の調子を整えるものになる食品	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	おもにI補給-のもとになる食品		炭水化物
16	火	わかめうどん とりごぼうサラダ バナナ	うすあげ かまぼこ とりにく	わかめ	きゅうり 牛乳	しいたけ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ バナナ	うどん		ドレッシング ごま	I補給- 510 kcal たんばく質 22.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 73.5 g
17	水	いちほまれ 豆入りカレーミネストローネ てりやきチキン 野菜サラダ	ベーコン だいす とりにく ハム		きゅうり 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん マカロニ はちみつ さとう		あぶら	I補給- 719 kcal たんばく質 26.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 95.7 g
18	木	ぼっかけ 焼き鯖 彩りおはづけ 水ようかん 19日ふるさと給食	かまぼこ さば		きゅうり 牛乳	みつば しょうが すこ だいこん にんじん はくさい	ごはん			I補給- 599 kcal たんばく質 26.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 85.4 g
19	金	豚丼 重芋の煮ころがし ゆかりあえ	ぶたにく		きゅうり 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり かぶ あかしそ	ごはん さとう さといも でんぶん ざらめ			I補給- 615 kcal たんばく質 17.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 100.2 g
22	月	さつまいもごはん えのき汁 ちくわの天ぷら 塩もみ	とうふ ちくわ	あおのり	きゅうり 牛乳	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さつまいも こむぎこ		あぶら	I補給- 565 kcal たんばく質 20.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 94.2 g
23	火	勤労感謝の日	<div style="text-align: center;"> <p>11月24日は『和食の日』</p> </div> <p>11月24日は『和食の日』です。日本には食事で自然の美しさを表現したり、食事と行事が深く関わり合ったりする文化があります。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。</p>							
24	水	いちほまれ 春雨スープ からあげ のり酢あえ	ベーコン とりにく サ(魚)	のり きゅうり 牛乳		もやし にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ	ごはん はるさめ でんぶん		あぶら ごま	I補給- 700 kcal たんばく質 26.7 g 脂質 25.1 g 炭水化物 91.8 g
25	木	いちほまれ たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう コロコロおさつ	うすあげ みそ ぶたにく	わかめ	きゅうり 牛乳	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう いんげん	ごはん さとう さつまいも		あぶら ごま バター	I補給- 650 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 102.5 g
26	金	お茶めし わかめのみそ汁 小煮しめ みかん	だいす みそ あつあげ とりにく	わかめ	きゅうり 牛乳	たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ だいこん みかん	ごはん さといも さとう			I補給- 534 kcal たんばく質 17.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 89.6 g
29	月	いちほまれ コーンシチュー 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ	とりにく とうふ きゅうり ハム		ひじき きゅうり 牛乳	にんじん たまねぎ グリッピー とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こめこ		あぶら ドレッシング	I補給- 693 kcal たんばく質 24.8 g 脂質 26.3 g 炭水化物 89.3 g
30	火	ロールパン キャベツスープ スパゲティナポリタン フルーツのヨーグルトあえ	ベーコン ぶたにく		ヨーグルト きゅうり 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん ピーマン トマト みかん パッケージ もも バナナ	パン パゲティ さとう		なま咧-A	I補給- 630 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 21.3 g 炭水化物 88.6 g