



11月 こんだてだよ!



令和4年10月31日

かつやましりつみむろしよがっこう
藤山市立三室小学校

『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。	献立		賞		栄養価		
			おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもに1献立-のもとになる食品				
1	火	ごはん 厚揚げの中身煮 はりはり漬け 煮干し 1日アイアン給食	あつあげ ぶたにく 11~12月 は 藤山市 いちほまれを 使します!	こんぶ にぼし きゅうり 牛乳	はくさい にんじん いんげん きゅうり	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら	I献立 - 620 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g たんぱく質 炭水化物 94.5 g	
2	水	ごはん ポトフ 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ	りゅう とうふ ハム	きゅうり 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ グリルベ-ス ブロッコ- きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	I献立 - 661 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g たんぱく質 炭水化物 100.5 g	
3	木	ぶんか 文化の日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の給食目標 食べ物の働きについて知ろう</p> </div>					<p>11月24日は「和食の日」 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> 	
4	金	ごはん 白菜スープ かしわ天 のり酢あえ	ベーコン とりにく ツナ(鯖)	のり きゅうり 牛乳	はくさい だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	ごはん ごまぎこ ごま	ごまあぶら	I献立 - 624 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g たんぱく質 炭水化物 85.3 g	
7	月	かにめし すまし汁 かぼちゃのあんかけ カニ漁解禁(6日)にちなんだ献立	かに とうふ ぶたにく	わかめ きゅうり 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 でんぶん	あぶら	I献立 - 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 炭水化物 89.0 g	
8	火	ごはん 豆腐のみそ汁 ししゃもの天ぷら 小松菜の梅肉あえ 8日歯ッピー給食	とうふ みそ ししゃも(筍) ちくわ かつおぶし	きゅうり 牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな うめぼし	ごはん じゃがいも ごまぎこ さとう	あぶら	I献立 - 612 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 炭水化物 88.4 g	
9	水	ごはん コーンスープ てりやきチキン 秋の味覚サラダ	ベーコン とりにく	きゅうり 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコ- キャベツ りんご	ごはん はちみつ さつまいも	ドレッシング	I献立 - 800 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 炭水化物 106.8 g	
10	木	わかさし 若狭牛の牛乳 里芋の煮ころがし ゆかりあえ ぶくいかつちまの里みき味わう給食	わかさし	きゅうり 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり かぶ あかじそ	ごはん さとう さといも ざらめ	あぶら	I献立 - 705 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.9 g たんぱく質 炭水化物 101.9 g	
11	金	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 ｲｯｸﾞﾙ もも パナナ	パン ｽﾞﾞﾞﾞﾞ さとう	なまめ-A	I献立 - 630 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 炭水化物 88.6 g	
13	日	ごはん 玉ねぎのみそ汁 コロッケ カレーもやし	みそ ハム	わかめ きゅうり 牛乳	たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん とうもろこし もやし キャベツ	ごはん じゃがいも ごまぎこ パンこ	あぶら	I献立 - 594 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g たんぱく質 炭水化物 93.5 g	
15	火	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉のひきわり大豆からめ おひたし	うすあげ みそ とりにく だいず かつおぶし	きゅうり 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	I献立 - 721 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 炭水化物 95.8 g	



11月 こんだてだよ



令和4年10月31日
かつやましつみつみろしゅうがっこう
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。	献立		献立		栄養価			
			おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品				
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質			
16	水	ごはん 里芋のそぼろ煮 福井県産トピオフライ ポイル野菜	ぶたにく ピカ(鰯)	牛乳	たまねぎ にんじん グリピース 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	IUP - 684 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.5 g 炭水化物 106.7 g		
17	木	今庄のお茶めし いろいろ野菜のすまし汁 白山ポークと若狭梅の炒め煮 きなこクリーム大福	だいず ぶたにく きなこ	牛乳	たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ しょうが にんにく うめじコリ	ごはん もちごめ でんぷん さとう もち	あぶら なまクリーム	IUP - 648 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 89.3 g		
18	金	きのこうどん あけの肉づめ 酢の物	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	わかめ 牛乳	えのきだけ しめじ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり みかん	うどん さとう		IUP - 469 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 59.2 g		
21	月	ごはん 切干大根の旨煮 しゅうまい つぼづけあえ	あつあげ ちくわ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん キャベツ にんにく しょうが きゅうり だいこん	ごはん こむぎこ		IUP - 642 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.0 g 炭水化物 96.1 g		
22	火	ごはん 豚汁 小煮しめ みかん	ぶたにく とうふ あつあげ みそ ちくわ	牛乳	しいたけ はくさい にんじん ごぼう だいこん しょうが ねぎ みかん	ごはん さといも さとう	あぶら	IUP - 594 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 96.5 g		
23	水	勤労感謝の日	<p>「福井産給食推進事業」が始まります！！</p> <p>給食で普段使うことができない特産品や地場産食材が多く使用されるよう支援することを通じて、コロナ禍において影響を受けている福井県内の農林漁業者の支援につなげるという事業です。1回の実施につき、一人150円の補助金をいただきます。「ふくいとかつやまの恵みを味わう給食」として、11月は3回実施予定です。</p>							
24	木	もみわかめごはん まいたけ汁 福井県産さわらのこうじ焼き 塩もみ・水ようかん	うすあげ みそ さわら(鰯)	わかめ 牛乳	まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん みずようかん		IUP - 647 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 98.3 g		
25	金	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ハム	牛乳	たまねぎ しめじ しょうが グリピース キャベツ きゅうり	ごはん マカロニ ゼリー	マネズ	IUP - 821 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 31.6 g 炭水化物 111.9 g		
28	月	米粉入りパン コンソメスープ 手作りグラタン うららのドレッシングサラダ	ベーコン とりにく ツナ(鰯)	チーズ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ いんげん パセリ きゅうり うめぼし らっきょう	ごはん マカロニ パンこ	ドレッシング	IUP - 516 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.6 g 炭水化物 62.6 g		
29	火	古代米ごはん 根菜汁 大豆とさつまいものあまから	あつあげ みそ だいず	にぼし 牛乳	だいこん にんじん ねぎ	ごはん 古代米 じゃがいも さつまいも でんぷん さとう	あぶら	IUP - 600 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 98.1 g		
30	水	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 おはづけ	たまご とうふ さば(鰯) みそ	牛乳	えのきだけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん さとう		IUP - 626 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 89.7 g		