令和5年度 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう 学学

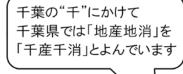


| <u>_</u> | 小儿 | = % | 」「下和フチャ | L IIA C | ゆつしょくか | しいこれたしひ | よつ業 | ALF |
|----------|-----|-----|---|--------------------|---|--|-----------------------|--------------------------------------|
| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳 | 血や骨、肉を つくるもの | 熱や力に なるもの | 体の調子を 整えるもの | | |
| | | | ちりめんごはん | ちりめん | 米 麦 ごま 砂糖 | 生姜 | エネルギー 562 kcal | |
| | | | れんこんはさみあげ | 鶏 | 小麦粉 砂糖 油 | れんこん 長ねぎ 生姜 | たんぱく質 24.5 g | |
| 1 | 水 | 0 | こまつなとえのきのみそしる | 油揚げ さばぶし 味噌 | | 小松菜 えのき茸 | 脂質 15.1 g | " |
| | | | みかん | | | みかん | 食塩相当量 1.8 g | <u>"</u> |
| | | | | | | | | " |
| | | | ごはん | | 米 麦 | | エネルギー 605 kcal | |
| | | | なまあげとやさいのうまに | 豚 生揚げ さばぶし | 砂糖 片栗粉 | 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ さやいんげん | たんぱく質 27.8 g | <u>"</u> |
| 2 木 | 木 | 0 | なっとうあえ | 納豆 焼きのり ちりめんじゃこ | | ほうれん草 たくあん | 脂質 20.6 g | |
| | | | ガーリックポテト | | じゃが芋 油 | | 食塩相当量 1.6 g | |
| | | | ごはん | | | | エネルギー 682 kcal | |
| | | | ぎすけに | | | | たんぱく質 26.0 g | |
| 6 | 月 | | | - 大金 (| 油 砂糖 片栗粉 | キャベツ 人参 玉ねぎ | 脂質 19.8 g | |
| U | 7 | | フルーツしらたま | 工物() 冰 // 202日 | 白玉 砂糖 | さやいんげん しいたけ みかん もも バナナ | | |
| | | | 700/23 | | | | 及塩作 3 里 1.0 g | |
| | | | ごはん | | 米 麦 | | エネルギー 543 kcal | |
| | | | ししゃもレモンやき | ししゃも | | レモン | たんぱく質 26.2 g | |
| 7 | /火 | 0 | こまつなのツナあえ | ツナ | | 小松菜 コーン 生姜 | 脂質 16.1 g | |
| | | | さといものそぼろに | 鶏 さつま揚げ さばぶし | さといも こんにゃく 砂糖 片栗粉 | 人参 竹の子 しめじ さやいんげん | 食塩相当量 1.7 g | <u> </u> |
| | | | ラーメン | | ラーメン | | エネルギー 624 kcal | |
| | 3 水 | 0 | しょうゆラーメンのスープ | | 砂糖 ごま油 | しなちく 生姜 にんにく 長ねぎ | たんぱく質 24.3 g | |
| 8 | | | | ツナ 焼きのり | 油砂糖ごま油 | 人参 小松菜 切干大根 | 脂質 22.8 g | ていれいけん 定例研 |
| | | | キャロットケーキ | <u> </u> | 油 砂糖 小麦粉 粉糖 | 人参 | 食塩相当量 2.8 g | ערניקו אב |
| | | | | | | | | |
| | | | ごはん | | 米 麦 | | エネルギー 613 kcal | |
| | ١. | 0 | ヤンニョムチキン | 鶏 | 片栗粉 油 砂糖 ごま | にんにく 生姜 | たんぱく質 24.1 g | <u>.</u> |
| 9 | 木 | | きゅうりとささみのちゅうかあえ | | 砂糖 ごま油 | きゅうり コーン 玉ねぎ | 脂質 23.1 g | |
| | | | サムゲタンふう | 鶏 豆乳 | 油 ごま油 モチ玄米 | にんにく 生姜 長ねぎ 人参 しめじ | 食塩相当量 1.4 g | _ |
| | | | ごはん | | | | エネルギー 667 kcal | |
| | | | いなだのカツ | いなだ | 小麦粉 パン粉 油 | | たんぱく質 28.3 g | aAdetiv 6年生 市内 ホがくかい 音楽会 |
| 10 | 金 | 0 | インドに | 豚 さつま揚げ うずら卵 | 油 じゃが芋 砂糖 | 人参 玉ねぎ セロリー さやいんげん | 脂質 22.1 g | |
| | | | りんご | | | りんご | 食塩相当量 1.8 g | |
| | | | ごはん | | | | エネルギー 542 kcal | |
| | | | さばのカレーやき | 編 | 木 友 | 生姜 玉ねぎ にんにく | エネルキー 542 kcar | |
| 12 | 月 | | | | ごま 砂糖 | 王安 玉ねさ 1-701-\ ほうれん草 もやし 人参 | | |
| 13 | 7 | | ごまあえ はっぽ う みそしる | 豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし | しま 砂糖 じゃが芋 白玉 | はりれん草 もやし 入参 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう | 脂質 16.8 g | |
| | | | はりはりみてしる | 立族 冲物け 味噌 さはふし | | 入参 キャヘン 小松来 こはり | | |
| | | | きなこトースト | きな粉 | 食パン 砂糖 バター | | エネルギー 581 kcal | |
| | | | おだんごスープ 🔪 | 鶏 豆腐 | 片栗粉 じゃが芋 | 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ | たんぱく質 22.4 g | |
| 14 | 火 | 0 | ツナサラダ | ツナ | 油 砂糖 ごま | きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ | 脂質 26.7 g | おはなし |
| | | | みかん 「おだん | ルごスープ」 | | みかん | 食塩相当量 1.7 g | ************************************ |
| | | | ごはん | | | | エネルギー 686 kcal | |
| | | | こほん ガパオライス | 亚色 | | にんにくピーマン パプリカ | たんぱく質 28.3 g | |
| 15 才 | 7k | 0 | わふうフォー | - 満 | ライスヌードル | 玉ねぎ しめじ バジル | 脂質 27.2 g | |
| | \/\ | | かぼちゃのチーズケーキ | 生クリーム 卵 クリームチーズ | 小麦粉 砂糖 粉糖 | かぼちゃ | 食塩相当量 1.2 g | |
| | | | | | | | | |
| | | | わかめごはん | わかめごはんの素 | 米麦ごま | ナムゼータ F.L が 共 - が | エネルギー 621 kcal | |
| 4.0 | | | おうさまのたまごやき | 卵さばぶし | 砂糖 | 玉ねぎ 人参 長ねぎ 葉ねぎ | たんぱく質 25.0 g | ************************************ |
| 16 | 木 | 0 | あつあげのこんさいに | 豚生揚げておしゃべり | ー 油 砂糖 」た ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 人参 ごぼう れんこん さやいんげん | 脂質 19.2 g | |
| | | | ふしぎなたまごやき | _{牛乳} | | 寒天 もも | 食塩相当量 1.9 g | TX |
| | | | | 1 - 1 - 3 - 1 - 3 | | | | |

市川市立大野小学校

| 1 | | | - / 18 | ı | | 111111111111111111111111111111111111111 | 大野小字校 | | |
|---------------|--------------|--------|---|-----------------|--------------------|---|--------------------------|---|--|
| | | 牛 乳 | <u>こんだて</u> しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) | 血や骨、肉を つくるもの | 熱や力に なるもの | 体の調子を 整えるもの | | | |
| | - | 孔 | デザート 牛乳 | 2(940) | | 登えるもの | | | |
| 17 金 | | | ごはん | | 米 麦 | | エネルギー 657 kcal | カルサル 1年生 こうがいがくしゅ 校外学習 | |
| | | | ポークカレー | 豚 チーズ | 油 じゃが芋 バター 小麦粉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー | たんぱく質 21.8 g | | |
| | <u> </u> | 0 | ひじきのマリネ | ひじき | 砂糖 油 | 人参 きゅうり 枝豆 | 脂質 21.2 g | | |
| | | | ピーチゼリー | | クールゼリーの素 | ももジュース | 食塩相当量 1.7 g | | |
| | | | | | 米 麦 | | エネルギー 573 kcal | ち きん ち しょ 千 産千消 こなだて 献立 | |
| 20 月 | | | さんがやき | 鰯 豚 味噌 おから | パン粉 ごま | 生姜 長ねぎ | たんぱく質 30.2 g | | |
| | 1 | ŀ | こまつなののりおかかあえ | かつお節 のり | | | 脂質 18.5 g | | |
| | | ŀ | ちばのけんちんじる | 豚 豆腐 さばぶし | 油 さといも こんにゃく | 人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 | 食塩相当量 1.3 g | | |
| | | | 「はらへ | ペこあおむし」 | | | | | |
| | | | スパゲッティ | | スパゲッティ オリーブオイル 油 | にんにく 玉ねぎ パセリ | エネルギー 691 kcal | おはなし ^{きゅうしょく} 給食 | |
| | | | スパゲッティ・ボンゴレ | ベーコン あさり チーズ | オリーブオイル | マッシュルーム 小松菜 しめじ | たんぱく質 25.6 g | | |
| 21 火 | ۲ | 0 | コールスローサラダ | 鶏 | 油 砂糖 | キャベツ コーン 玉ねぎ | 脂質 25.5 g | | |
| | | ı | はらぺこカップケーキ | ヨーグルト 卵 | ホットケーキミックス 砂糖 バター | いちごジャム | 食塩相当量 1.9 g | | |
| + | | | | | 米 麦 | | エネルギー 671 kcal | | |
| | | | マーボーどんのぐ | | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 長ねぎ 人参 | たんぱく質 24.2 g | おはなし ^{きゅうしょく} 給食 | |
| 22 水 | k O | ŀ | はるさめサラダ | 1 | 春雨 砂糖 油 ごま油 | 玉ねぎ しいたけ にら きゅうり 人参 | 脂質 22.8 g | | |
| 22 <i>)</i> | | | | | | C | | | |
| | | | がまくんクッキー | 豆乳 | 小麦粉 黒砂糖 バター チョコレート | | 食塩相当量 2.1 g | | |
| | | | ごはん | 「ふたりはいっしょ」 | 米麦 | | エネルギー 589 kcal | ^{わしょく} 和食の日 | |
| 24 金 | | | さばのごまみそやき | 味噌 鯖 | 砂糖 ごま | 生姜 | たんぱく質 30.0 g | | |
| | | 0 | ほうれんそうのいそあえ | 焼きのり | 砂糖 油 | ほうれん草 人参 えのき茸 | 脂質 19.6 g | | |
| | | | とんじる | 豚 豆腐 味噌 かつお節 | 油 じゃが芋 こんにゃく | 人参 長ねぎ 大根 ごぼう | 食塩相当量 2.0 g | | |
| + | + | | | | 米 麦 | | エネルギー 557 kcal | | |
| | | l | ネギしおぶたどん | 豚 | ^ | 長ねぎ にんにく もやし 人参 | たんぱく質 27.4 g | ^{こうない} 校内 ^{おんがくかい} 音楽会 | |
| ٠. | <u>.</u> . | | | | | キャベツ 玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり 人参 | | | |
| 25 土 | - | ŀ | のりゆかりあえ | 鶏 のり | 砂糖 | ゆかり 生姜 にんにく | 脂質 17.8 g | | |
| | | · | じゃがいものみそしる | わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし | じゃが辛 | 長ねぎ | 食塩相当量 2.1 g | | |
| | | | ジャコガーリックライス | ちりめんじゃこ | 米 麦 オリーブオイル | にんにく 生姜 パセリ | エネルギー 626 kcal | おはなし ^{きゅうしょく} 給食 | |
| | | | かぼちゃのコロッケ | 豚 チーズ スキムミルク | バター 小麦粉 パン粉 油 | かぼちゃ 玉ねぎ | たんぱく質 20.5 g | | |
| 28 火 | k 0 | 0 | ジュリアンスープ | ベーコン | 油 スパゲッティ | 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ パセリ | 脂質 20.7 g | | |
| | | | りんご 「147 | いきのかぼちゃ」 | | りんご | 食塩相当量 1.9 g | | |
| | | | セルフバーガー(てりやきチキン) | | コッペパン 砂糖 | にんにく | エネルギー 518 kcal | | |
| | rk C | | | 版 | コッペハン 砂糖 | こんにく | | Lpp うがく じ 就学時 けんしん 検診 | |
| ا م | | | かぶのポトフ | N24 | | 八学 巫43 かか | たんぱく質 24.3 g | | |
| 29 水 | | | グレープゼリー | | クレープゼリー | | 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g | | |
| | | ı | | | | | | | |
| | | | ご飯 | | * | | エネルギー 664 kcal | おはなし きゅうしょく 給食 | |
| | | | ジャージャンどうふ | 豚 生揚げ 味噌 | 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら 小松菜 しいたけ 竹の子 | たんぱく質 22.6 g | | |
| 30 木 | - | | くきわかめのサラダ | 茎わかめ | ごまごま油 油 砂糖 | 人参 きゅうり キャベツ | 脂質 20.7 g | | |
| | | | だいがくいも | おおきなおおきなお | さつま芋 油 砂糖 ごま | | 食塩相当量 2.6 g | | |
| | | | Ľ | | | | 10000000 | | |
| Д 11 % | ± 1 | 如 △ | により、献立の変更をする場合があ | り ⇒ オ | | | 10月の平均値 | | |

||月|4日(火)から30日(木)は読書週間です。 本に出てくる料理やお菓子が給食に登場します。 絵本のどの場面に料理が出てくるか探してみましょう!



たんぱく質 25.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 614 kcal

大野小では20日(月)を千産千消デーとして、 千葉県産の食材(地場産物)を 使った給食を作ります。

^{*}食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。 *給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

⁽ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

^{*}給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。