

# 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて		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		日	曜日	こんだて		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			
		しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こめ							しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こめ						
1 土	ごはん	ごはん	ごめ	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 21.4 g	しんとくFES	9月に人気だったタルトを作ります☆	17 月	ごはん	ターメリックライス	ごめ	エネルギー 616 kcal	たんぱく質 19.9 g	ライスにホワイトルウをかけて食べる給食のドリアです☆			
	チキンジャオロースト	ぶた	なたねあぶら さとう てんぶん ごまあぶら	たけのこピーマン にんじん たまねぎ	たんぱく質 20.1 g	9月に人気だったタルトを作ります☆			ごはん	チキンドリア	なたねあぶら こねぎ バター	たまねぎ マッシュルーム バセリ	たんぱく質 24.0 g	ライスにホワイトルウをかけて食べる給食のドリアです☆			
	パンサンサー	ハム わかめ	はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり	脂質 1.7 g				ごはん	シユリアンスープ	たまねぎ キャベツ にんじん バセリ	りんご	脂質 1.6 g				
	フルーツタルト	ホイップクリーム	ももかん						ごはん	りんご	ぎゅうにゅう						
5 水	牛乳	ぎゅうにゅう						18 火	牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 23.5 g	カラッとあげた魚にレモンのきいた特製ソースをかけます♪			
	ごはん	ごはん	ごめ	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 23.6 g	北海道のジンギスカン風にりんごも入れてタレを作ります♪	牛乳		わかめごはん	わかめごはんのもど	ごめ	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 18.6 g	スパイスのきいたカレー☆			
	じたにくのジンギスカンいため	ぶたみそ	なたねあぶら さとう	りんごたまねぎ にんじん ピーマン もやし	たんぱく質 15.9 g		牛乳		ほっけのレモンソース	ほっけ	レモン	脂質 19.1 g	スパイスのきいたカレー☆				
	はるさめスープ	とりとうふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん トウモロコシ	食塩相当量 1.8 g		牛乳		ポテトサラダ	じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	きゅうり コーン たまねぎ	食塩相当量 2.6 g					
6 木	ふどうゼリー	クールゼリーのもど	ふどうジュース					19 水	牛乳	みそしる(はくさい・とうふ)	あぶらあとうふ みそ けずり ぶし こんぶ	はくさい にんじん ながねぎ					
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ミルメーク(ココア)	ミルメークココア						
	ワタナベさんのナポリタン	ぶた	カツオ・ツブ貝・玉ねぎ・セロリ・カブ・玉ねぎ・オーブンオイル・マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	エネルギー 561 kcal	リクエストの多いナポリタン☆お好みソースがかくし味!?			牛乳	ぎゅうにゅう							
	ようふうにごみ	ぶた なまあげ ベーコン	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん バセリ	たんぱく質 21.9 g				牛乳	ごはん	ごめ	エネルギー 597 kcal	たんぱく質 25.1 g	このラスクは「さなこ」をまぶした新メニューです			
7 金	みかんケーキ	たまご きゅうりにゅう	みかんかん		脂質 21.0 g			20 木	牛乳	カレーのおうさまのチキンカレー	どり しろはなまめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご ふくしんづけ	スパイスのきいたカレー☆			
	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g				牛乳	サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら オリーブオイル さとう	キヤベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ りんご	低学年と高学年は辛さがちがいます♪			
	ごはん	さけ	エッグケアマヨネーズ	にんじん	たんぱく質 28.0 g	「もみじやき」にはにんじんのすりおろしが入ります♪			牛乳	もものゼリー	クールゼリーのもど	ももかん ももジュース	食塩相当量 2.1 g				
	さけのもみじやき	なっとうのり	ほうれんそう にんじん もやし たかん	たまねぎ だいこん にんじん バセリ	たんぱく質 20.8 g				牛乳	ごはん	ごめ	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 28.2 g	ラーメンスープのかくし味は豆乳やすりごま☆			
10 月	なっとうかあちゃんのなっとうあえ	ぶたどうふ	なたねあぶら じゃがいも	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.0 g			21 金	牛乳	さんしょくそぼろ(ぐ)	どり だいすたまご	なたねあぶら さう	えだまめ	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 20.5 g	このラスクは「さなこ」をまぶしした新メニューです	
	どんじる	ぶたどうふ けずり ぶし こんぶ あぶらあげ みそ	なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	りんご					牛乳	さわにわん	ぶたけずり ぶし こんぶ	さといも	にんじん だいこん たけのこ えのき みつば				
	りんご	ぎゅうにゅう							牛乳	おふのラスク(きなこ)	きのこ	やきふ バター さとう	食塩相当量 1.4 g				
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	みそラーメン	みそ ぶた さば し けずり ぶし こんぶ とうにゅう	ラーメン なたねあぶら ごま ごまあぶら	ながねぎ にんじん もやし にら キャベツ	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 28.2 g	ラーメンスープのかくし味は豆乳やすりごま☆	
11 火	ごはん	ごはん	ごめ	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 22.3 g	ハワイの人気料理「ロコモコ」おいしいソースを作ります☆		25 火	牛乳	イカのかりんあげ	いか	さとう でんぶん なたねあぶら	しょが	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 24.0 g	「こまつさんのグラタン」料理好きな子のリクエストメニュー	
	ロコモコ(ぐ)	ぶたとうふ	パン ながねぎ なたねあぶら さとう オリーブオイル	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん	たんぱく質 20.9 g				牛乳	ちゅううかきゅうり	さとう なたねあぶら ごま あぶら ごま	きゅうり	食塩相当量 2.3 g				
	チキンプロス	とりベーコン	じかがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ	食塩相当量 1.7 g				牛乳	ヨーグルト(カル鉄)	ヨーグルト	ぎゅうにゅう					
	はなみかん	ぎゅうにゅう							牛乳	テーブルロール	テーブルロール						
12 水	りんごゼリー	さとう	たまねぎ ながねぎ こまつな	卵はなんと700g分!!	卵はなんと700g分!!	ふわふわにしあげます♪	千産千消の日	26 水	牛乳	こまつさんのグラタン	カツオ・ツブ貝・玉ねぎ・セロリ・カブ・玉ねぎ・オーブンオイル	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー ニンニク	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 23.9 g	マーボーどうふは赤みそと甜面酱をブレンドします☆		
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ミネストローネスープ	しりんげんばめ ぶた	オーブンオイル さとう	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ブロッコリー	たんぱく質 27.0 g			
	ごはん	だいす ぶた	たまねぎ ながねぎ こまつな	牛乳	たんぱく質 21.3 g	だいすの入ったチリコンカンはアメリカの家庭料理☆			牛乳	チヨコスフレッド	チヨコスフレッド	ぎゅうにゅう	食塩相当量 2.3 g				
	チリコンカン	ツナ	オーブンオイル なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン ながねぎ にんじん	脂質 19.7 g				牛乳	マーボーどうふ	ぶた みそ とうふ	ごま とうふ ごまあぶら	たまねぎ にんじん いたけ ながねぎ にら	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 23.9 g		
13 木	ツナサラダ(フレンチ)	はちもつ	みかんかんりんごももかん バナナ	あんにんどうふ	食塩相当量 1.8 g			27 木	牛乳	パンパンジーふうサラダ	ぎゅうにゅう	さとう	みかんかん かんでん レモン	食塩相当量 1.9 g			
	フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまきり							牛乳	ごはん	ごめ	さとう	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 26.0 g	ごはんが進む手作りのつくだに→だしも入れてあります♪		
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	さけのしおバターやきのりのつくだに	やのり	さとう	食塩相当量 1.7 g				
	あげパン(きなこ)	きなこ	コッペパン なたねあぶら さとう	にんじん なうり キャベツ コーン	エネルギー 588 kcal	あげパンは昭和27年に固くなったパンを揚げたのがきっかけです♪			牛乳	にくじやがはなみかん	ぶたけずり ぶし こんぶ	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ みかん	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 20.4 g	さようざの皮は12センチ!!	
14 金	マカロニサラダ	ハム	マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ	にんじん なうり キャベツ コーン	たんぱく質 21.2 g			28 金	牛乳	ごはん	ごめ	さとう	食塩相当量 1.7 g				
	にくだんごスープ	ぶたとうふ	ながいも はるさめ ごまあぶら	じょうが ながねぎ はくさい にんじん こまつな	脂質 27.1 g				牛乳	さけのしおバターやきのりのつくだに	やのり	さとう	食塩相当量 1.7 g				
	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g				牛乳	にくじやがはなみかん	ぶたけずり ぶし こんぶ	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ みかん	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 23.1 g		
	たまごぶりかけ	ぎゅうにゅう							牛乳	わめくふりかけ	ぎゅうにゅう						
15 土	牛乳	ぎゅうにゅう						29 土	牛乳	じゅううかコーンたまごスープ	どり たまご	てんぶん	コーン たまねぎ にんじん こまつな	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 18.4 g	さようざの皮は12センチ!!	
	たまご	ヨーグルト	レモン	にんじん なうり キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	エネルギー 585 kcal	チキンはヨーグルトにつけてジューシーにします♪			牛乳	わるさめ サラダ	やき ぶた	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	キヤベツ はるさめ にんじん きゅうり	たんぱく質 15.9 g	食塩相当量 1.9 g	900g包んで揚げます☆	
	コールスローサラダ	ハム	なたねあぶら オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	脂質 23.0 g				牛乳	ちゅううかコーンたまごスープ	どり たまご	てんぶん	コーン たまねぎ にんじん こまつな	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 20.4 g		
	ABCスープ	ワイン	マカロニ	こまつな ほさいたまねぎ にんじん	食塩相当量 1.9 g				牛乳	わめくふりかけ	じゅう						
16 日	たまごぶりかけ	ぎゅうにゅう						30 日	牛乳	ショア	じゅう						
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	和食はユネスコ無形文化遺産	ごめ	さとう	じゅう	食塩相当量 1.9 g			
	たまご	ヨーグルト	レモン	にんじん なうり キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	エネルギー 585 kcal	チキンはヨーグルトにつけてジューシーにします♪			牛乳	「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。新鮮な食材、栄養バランス、季節の表現、行事とのつながりなどが「すばらしい!」と世界的にみとめられています。大切に伝えていきましょう。	さとう	さとう	じゅう	食塩相当量 1.9 g			
	たまご	ぎゅうにゅう							牛乳	和食はユネスコ無形文化遺産	ごめ	さとう	じゅう	食塩相当量 1.9 g			

## 「想像してみよう! 給食を支える人びと」

