



11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。美りの秋、収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事をいただきましょう。

11月の給食目標

しょくじのあいさつをきちんとしよう

東曽野木小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
1 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく だいずミート みそ はっちょうみそ		さとう でんぶん	あぶら ごまあ ぶら	にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく らげ	しょうゆ トウバンジャ ン がらスープ オイス ターソース さけ	エネルギー 603 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 25.3 g
	ちゅうかサラダ			はるさめ さとう	ごまあぶら ご ま	にんじん	ホールコーン キャベ ツ きゅうり	す しょうゆ しお	脂質 19.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
2 (木)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ ジャム	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく	カレールウ チャツネ あかワイン ケチャップ	エネルギー 665 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 21.3 g
	フルーツのヨーグル トあえ		ヨーグルト				みかん パイン おう とう りんご		脂質 18.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
3 (金)	文化の日   								
6 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 612 kcal
	あつあげとだいこんの オイスターソースに	あつあげ ぶたにく うすらのたま ご		さとう でんぶん	あぶら	にんじん チンゲ ンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	がらスープ さけ オイ スターソース しょうゆ みりん	たんぱく質 22.8 g
	はるまき	ぶたにく		でんぶん こむぎこ こ め さとう	あぶら あげあぶ ら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	チキンエキス オイス ターソース しお こ しょう しょうゆ	脂質 21.3 g
	もやしのナムル			さとう	ごま ごまあぶら	こまつな	もやし ホールコーン	ラーゆ しょうゆ す	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 (火)	きんぴらどん	ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん ピーマ ン	ごぼう れんこん し いたけ こんにゃく	けずりぶし しょうゆ しちみとうがらし	エネルギー 596 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 23.0 g
	にらたまスープ	とうふ たまご		でんぶん		にら	えのきたけ ねぎ	にぼし がらスープ しょうゆ しお	脂質 16.9 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11月8日は、いい歯の日です！ 健康な歯を保つためには、『よくかんで食べること』『しっかり歯をみがくこと』そして、『好ききらい しないで、いろいろなものを食べること』が大切です。よくかむことを意識して食べましょう！									
8 (水)	★ごはん			こめ					エネルギー 623 kcal
	もずくのみそしる	とうふ みそ	おきなわもず く			こまつな	ねぎ えのき	にぼし	たんぱく質 24.0 g
	ぶたにくとれんこん のくろずいため	ぶたにく		でんぶん さとう	あぶら ごまあ ぶら あげあぶ ら	にんじん さやいん げん	れんこん しめじ	しょうゆ さけ くら ず しお こしょう	脂質 21.2 g
	がっこうの畑のおさ つチップス			さつまいも	あげあぶら				食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 (木)	アップルチップパン			こめこパン さとう			りんご		エネルギー 578 kcal
	さつまいもとあまざけ のクリームシチュー	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	さつまいも あまざ け こむぎこ	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム	がらスープ しろワイン しお こしょう	たんぱく質 23.0 g
	いっちゃんのげんきサ ラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	さとう	あぶら ごま	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお しょうゆ	脂質 20.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
10 (金)	ゆかりごはん			こめ	ごま	しそ			エネルギー 622 kcal
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	えのきたけ はくさい	にぼし	たんぱく質 28.2 g
	とりにくのカレーに	とりにく		さとう				カレーこ しょうゆ さ け	脂質 21.3 g
	アーモンドいりさつ まいもサラダ		ヨーグルト	さつまいも	アーモンド ノ ンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5年生：校外学習のため給食なし									
★13日(月)から、読書週間です。本に出てくる食材や料理が給食に出ています。お楽しみに・・・									
13 (月)	こめこめん			こめこめん					エネルギー 603 kcal
	かしわじる 	とりにく あぶら あげ				にんじん	たけのこ ぶなしめじ ねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん しお しちみ とうがらし	たんぱく質 26.3 g
	ちくわのいそべてんが ら	ちくわ	あおのり	でんぶん さとう こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 21.0 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド アー モンドこ	こまつな にんじ ん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 572 kcal
	とんじる 	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ	にぼし	たんぱく質 29.6 g
	ますのしおこうじやき	ます						しおこうじ しお	脂質 17.0 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ さけ しち みとうがらし	食塩相当量 2.0 g
	のむヨーグルト		ヨーグルト						

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
15 (水)	ちゅうかどん	ぶたにく いか		でんぶん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲ ンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	がらすूप しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース	エネルギー	623 kcal
	(ごはん)			ごはん					たんぱく質	23.0 g
	さつまいもとだいずの あけに	だいず		さつまいも でんぶ ん さとう	あげあぶら			しょうゆ	脂質	16.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.6 g
16 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	630 kcal
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ					まいたけ もやし ね ぎ	にぼし	たんぱく質	23.5 g
	コロッケ	ぎゅうにく だい ず にゅうせいひ ん		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あげあぶら	たまねぎ		しょうゆ こしょう	脂質	20.7 g
	チーズいりきりざい	なっとう チーズ			ごま	こまつな にんじん	きゅうり たくあん	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
17 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	559 kcal
	おでん	うすらのたまご が んもとき ちくわ	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ みりん にぼし	たんぱく質	24.0 g
	さけそぼろ	さけ			ごま			さけ しお	脂質	15.3 g
	もやしのカレーあえ	ハム		さとう	あぶら	きゅうり にんじ ん	もやし	カレーこ しょうゆ し お	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
20 (月)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 🍞🍞🍞🍞									
21 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	599 kcal
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし ししいたけエ キス にぼし	たんぱく質	23.8 g
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやい んげん	たまねぎ しらたき	しょうゆ しお みりん さけ	脂質	17.0 g
	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう	あぶら			かつおだし こんぶだし す しお	食塩相当量	2.5 g
	たくあんあえ				ごま		きゅうり キャベツ たくあん	しお		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
★にいがた地産たっぶり給食！: 曽野木産の小松菜を使ったメンチカツをいただきます。										
22 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	633 kcal
	きのこのみそしる	あぶらあげ とう ふ みそ				こまつな	しめじ まいたけ な めこ ねぎ	にぼし	たんぱく質	23.5 g
	こまつなメンチカツ	ぶたひきにく と りひきにく		パンこ でんぶん	あげあぶら	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	脂質	26.3 g
	かきのもといり わふうサラダ				ノンエッグマヨ ネーズ すりごま ごま	にんじん	かきのもと キャベツ きゅうり ごぼう	しょうゆ しお こしょ う	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 (木)	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 🍞🍞🍞									
～11月24日は和食の日～										
24 (金)	★くりごはん			こめ くり				しょうゆ さけ しお	エネルギー	587 kcal
	とうふとわかめのみ そしる	とうふ みそ	わかめ	じゃがいも			ねぎ えのき	にぼし	たんぱく質	25.6 g
	カレイのあまからたれ	カレイ		さとう でんぶん	あげあぶら			さとう みりん しょう ゆ さけ	脂質	15.0 g
	ちぐさあえ	たまご		でんぶん	あぶら ごま	こまつな	もやし しめじ	しょうゆ	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	610 kcal
	コーンたまごスープ	たまご とうふ		でんぶん	ごまあぶら	にんじん チンゲン サイ	ホールコーン クリ ムコーン	がらすूप しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	20.9 g
	えびシューマイ	えび たらすりみ		パンこ こむぎこ でん ぶん さとう みすあめ	あぶら		たまねぎ	ほたてエキス えびエキ ス しお	脂質	18.9 g
	きりぼしだいこんの やきそばソース	ぶたにく	あおのり		あぶら	にんじん ピーマ ン	きりぼしだいこん も やし	ソース しょうゆ しお こしょう	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 (火)	そぼろごはん	とりにく		こめ さとう			しょうが	さけ みりん しょうゆ	エネルギー	591 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえ んどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	にぼし けずりぶし しょうゆ さけ しお	たんぱく質	23.9 g
	ふのカツ			くるまふ でんぶん パンこ	あげあぶら さ とう			しょうゆ みりん さけ かつおだし	脂質	19.7 g
	ごまあえ			さとう	ねりごま すり ごま	こまつな にんじ ん	キャベツ もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 (水)	キーマカレー	ぶたにく だいず ミート		こめこ コーンス ターチ	あぶら	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	カレールウ チャツネ ソース あかワイン	エネルギー	615 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質	20.8 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質	18.7 g
	みかん						みかん		食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	640 kcal
	みそわんたんスープ	ぶたにく なんと みそ		わんたん	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらすूप しちみとう がらし	たんぱく質	29.2 g
	だいずととりにくの アーモンドがらめ	だいず とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら アーモンド		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	20.7 g
	はくさいづけ				ごま	こまつな	はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							