

# 11月

# 給食予定こんだて表

門前東小学校

\*献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 *( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 *( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
1	ごはん シュウマイ 五目煮豆 じゃがいものうま煮 牛乳	乳	米 強化米 鉄腕シュマイ(玉ねぎ テンパン 豚肉 大豆 生姜 ごま油 小麦粉(鉄強化)) ごぼう 鶏肉 大豆 人参 枝豆 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 油 顆粒かつおだし じゃがいも 玉ねぎ こんにやく 人参 豚肉 濃口しょうゆ グリンピース 酒 砂糖 みりん 油 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 660 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.1 g	うま煮とは醤油や酒、みりんそして砂糖などで甘くて濃い味つけをして煮込んだ料理で、煮込んでうまみを引き出すということからうま煮と呼ばれています。	16	ピラフ 白菜とりんごのサラダ 豆乳スープ 牛乳	乳	米 強化米 玉ねぎ ポークウィンナー(豚肉 水あめ 砂糖 でん粉)人参 とうもろこし 大麦 グリンピース 白ワイン 淡口しょうゆ 油 コンソメ 塩 こしょう 白菜 キャベツ りんご きゅうり 酢 砂糖 油 塩 こしょう 玉ねぎ 豆乳 さつまいも ほうれん草 ぶなしめじ 人参 ベーコン【乳・卵なし】 米粉 鶏がらスープ 油 大豆バター(豆乳 大豆粉) コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 645 kca たんぱく質 19.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.2 g	りんごにはミネラルの一種であるカリウムが豊富に含まれています。カリウムにはナトリウム(塩分)の排出を促す作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。
	2	ごはん メンチカツ 大学いも / ゆで野菜 豚汁 牛乳	乳	米 強化米 キャベツメンチカツ(キャベツ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖 パン粉 大豆粉)油 中濃ソース さつまいも 油 砂糖 濃口しょうゆ ごま / ブロッコリー 塩 大根 玉ねぎ 豚肉 小松菜 人参 みそ 油揚げ【大豆】 かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	大学いもに使用するさつまいもは、門前西小と門前東小の児童よりいただきました。砂糖と醤油で大学いものたれを作って絡めました。		17	ごはん さばのみりん焼き 小松菜のごま和え めった汁 牛乳	乳	米 強化米 さば 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ごま 小松菜 こんにやく もやし ちくわ【卵・乳なし】 ねりごま 砂糖 すりごま 濃口しょうゆ じゃがいも 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ 大根 みそ 人参 ねぎ かつおだし 牛乳	エネルギー 609 kca たんぱく質 26.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 318 mg 食塩相当量 1.8 g
6	ごはん(減) スパゲッティミートソース 野菜スープ 牛乳	乳	米 強化米 スパゲッティ【小麦】 玉ねぎ トマト トマトケチャップ 豚肉 人参 ぶなしめじ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 塩 こしょう 白菜 玉ねぎ もやし 人参 コンソメ 淡口しょうゆ ベーコン【乳・卵なし】 塩 / パセリ こしょう 牛乳	エネルギー 686 kca たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 270 mg 食塩相当量 4.0 g	スパゲッティだけでは給食に必要な主食の炭水化物の量を食べられないので、少なめのごはんがついています。炭水化物は脳の栄養になるのでしっかり食べましょう。	20		ごはん 豚肉コロッケ 花野菜サラダ 春雨スープ 牛乳	乳	米 強化米 豚肉コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 パン粉)油 キャベツ カリフラワー ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 / ノエグドレッシング【卵・乳なし】ととうもろこし 木綿豆腐 豚肉 白菜 人参 はるさめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 669 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 25.1 g カルシウム 401 mg 食塩相当量 1.8 g
	7	ごはん カリフラワーのサラダ 車麩のたまごとし 牛乳	乳	米 強化米 丸たこ焼(小麦粉 キャベツ ネギ) たこ 油 砂糖 鰹だし) オポビソス あおのり キャベツ カリフラワー ブロッコリー 人参 酢 油 淡口しょうゆ 砂糖 ごま 塩 こしょう たまご 玉ねぎ 白菜 じゃがいも 鶏肉 人参 ねぎ ぶなしめじ 車麩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 みりん 牛乳	たこには、肝臓の機能を高めるタウリン、筋肉や皮膚の材料になるたんぱく質、血流を促すビタミンE、正常な赤血球を作るビタミンB12、味覚や免疫反応にかかわる亜鉛が含まれています。		21	ごはん ぶりの西京焼き ほうれん草の和え物 なめこのみそ汁 牛乳 / クレープ	乳	米 強化米 ぶり 白みそ 淡口しょうゆ みりん 酒 しょうが キャベツ ほうれん草 ロースハム【乳・卵なし】 人参 酢 淡口しょうゆ 砂糖 塩 大根 ねぎ 人参 みそ なめこ かつおだし 牛乳 / クレープ(豆乳 砂糖 米粉 いちご 油)	エネルギー 648 kca たんぱく質 24.3 g 脂質 22.2 g カルシウム 276 mg 食塩相当量 2.0 g
8	ごはん きびなごかりかりフライ 大豆ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳 / 豆によるこぶ	魚	米 強化米 きびなごフライ(きびなご 砂糖 生姜 テンパン)油 じゃがいも / ノエグドレッシング【卵・乳なし】 ブロッコリー 大豆 ロースハム【乳・卵なし】 レモン果汁 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ 人参 荒挽きミカケルウインナー【卵・乳なし】 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳 / 豆によるこぶ(大豆 昆布)	エネルギー 612 kca たんぱく質 19.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 1.9 g	「いい歯の日」です。よくかむことは強い歯を作ることにつながります。今日はよくかむ敵立になっています。一口30回を目安に、口の中で右と左をバランスよくかみましょう。	22		ごはん 揚げギョウザ 大根と豆腐のみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 もやし 豚肉 ほうれん草 人参 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 大麦 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 酒 ごま 鉄腕ギョウザ(キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 豚脂 ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆粉)油 木綿豆腐 大根 小松菜 みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 628 kca たんぱく質 24.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.5 g
	9	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ハムと野菜のピリ辛和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 鶏もも肉 / ノエグドレッシング【卵・乳なし】 コーンフ레이크 パン粉【卵・乳なし】 塩 こしょう もやし キャベツ 人参 ロースハム 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 トウバンジャン じゃがいも 厚揚げ 玉ねぎ えのきたけ みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	コーンフ레이크はとうもろこしの粉を原料に作られます。食物繊維が含まれています。給食で使うコーンフ레이크は砂糖が少ないものを選んでいます。朝食で食べる時は、牛乳を加えてカルシウムもとりましょう。		24	ごはん おろしハンバーグ ジャーマンポテト みそ汁 牛乳	乳	米 強化米 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 ケチャップ) 大根 葉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉 みりん じゃがいも 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 とうもろこし 油 枝豆 コンソメ 塩 こしょう キャベツ 大根 ねぎ みそ 人参 油揚げ【大豆】 かつおだし 牛乳	エネルギー 610 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 2.0 g
10	ごはん 野菜と海そうのナムル 麻婆豆腐 豆乳プリン 牛乳	乳	米 強化米 もやし キャベツ 人参 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 海藻ミックス(わかめ 昆布 とさかのりふり) 中華スープ トウバンジャン 木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 人参 ねぎ 八丁みそ たら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 酒 しいたけ とろける豆乳プリン(豆乳 砂糖) 牛乳	エネルギー 659 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 22.3 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 2.0 g	豆乳は大豆が原料であり、豆腐に固める前の乳液の状態のものをいいます。大豆をすりつぶして液体を絞り、汁と“かす”に分けます。汁が豆乳で、かすはおからです。	27		ごはん ふりかけ 肉野菜炒め わかめのみそ汁 みかんゼリー 牛乳	乳	米 強化米 瀬戸風味ふりかけ(ごま かつお節 砂糖 のり 小麦胚芽) キャベツ 豚肉 もやし 厚揚げ チンゲンサイ 人参 油 酒 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう じゃがいも 木綿豆腐 みそ わかめ 顆粒かつおだし みかんゼリー(みかん 砂糖 水あめ) 牛乳	エネルギー 612 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.2 g
	13	ごはん ふくらぎの生姜みそだれ キャベツともやしのあえ物 おでん 牛乳	魚	米 強化米 ふくらぎ 油 片栗粉 みそ 砂糖 みりん しょうが 米粉 もやし キャベツ 小松菜 人参 濃口しょうゆ みりん 砂糖 酒 大根 鶏肉 こんにやく 人参 ミニミニがんとどき(大豆 人参 ごま) さつま揚げ【乳・卵なし】 さやいんげん しょうゆ みりん 酒 砂糖 こんぶ 牛乳	ふくらぎは出生魚で、ぶりの幼魚です。ふくらぎの旬は10月から11月で、ぶりより脂が少なくさっぱりしていて食べやすいです。輪島市で水揚げされたふくらぎを使用しました。		28	ごはん いわしのみそ煮 さつまいもサラダ 沢煮椀 牛乳	乳	米 強化米 いわしのみそ煮(いわし 砂糖 みそ 生姜 テンパン) さつまいも ブロッコリー / ノエグドレッシング【卵・乳なし】 人参 ロースハム【乳・卵なし】 レモン果汁 塩 こしょう 大根 豚肉 こぼろ 小松菜 人参 淡口しょうゆ かつおだし 酒 しいたけ みりん 昆布だし 牛乳	エネルギー 624 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 1.4 g
14	(麦飯) 大豆のひき肉カレー ツナと柿のサラダ 牛乳	乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【乳無・パナナ無】 人参 鶏肉 大豆 油 赤ワイン しょうが にんにく カレー粉 大根 まぐろ(缶詰) かき 人参 きゅうり 淡口しょうゆ レモン果汁 砂糖 ごま油 濃口しょうゆ 塩 牛乳	エネルギー 691 kca たんぱく質 22.4 g 脂質 26.0 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.9 g	秋の味覚の柿には、みかんのおよそ2倍のビタミンCが含まれています。さらにタンニンという成分があり、老化防止や動脈硬化の予防などの働きがあります。	29		ごはん 鶏のからあげ 切干大根のハムサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 鶏むね肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 しょうが 小松菜 / ノエグドレッシング【卵・乳なし】 切干大根 ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ すりごま みりん 濃口しょうゆ レモン果汁 淡口しょうゆ じゃがいも 厚揚げ 玉ねぎ えのきたけ みそ かつおだし 牛乳	エネルギー 649 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 1.8 g
	15	わかめごはん(減) ピーン炒め うち豆汁 牛乳	乳	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 キャベツ 豚肉 もやし ピーファン 人参 たら 油 ごま油 しょうが 中華スープ 塩 こしょう 木綿豆腐 白菜 鶏肉 こんにやく 人参 ねぎ みそ 打ち豆【大豆】 酒 かつおだし 牛乳	エネルギー 610 kca たんぱく質 24.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 1.8 g		ピーンは「ライスヌードル」とも呼ばれる米粉で作られた麺です。乾物を野菜炒めの中に入れてと野菜からでた水分をすべて吸収してくれるので、栄養を逃さずとることができます。	30	ごはん(減) ナゲット ほうれん草のおひたし カレーうどん汁 牛乳	乳	米 強化米 ナゲット(鶏肉 おから 砂糖 塩 パン粉 テンパン) 油 ほうれん草 もやし キャベツ 人参 濃口しょうゆ みりん 砂糖 うどん 玉ねぎ ねぎ 豚肉 カレールウ【乳無・パナナ無】 人参 濃口しょうゆ 油揚げ【大豆】 鶏がらスープ 酒 かつおだし 油 カレー粉 牛乳