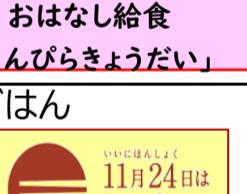


令和7年度

## 11月学校給食予定こんだて表

白山市立東明小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等			
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる				
3	月				文化の日					
4	火				代休					
5	水	白ごはん	魚の塩麹から揚げ プロッコリーのおかか和え 豚大根	牛乳 ふくらぎ かつおぶし うずらたまご	ぶた肉 さとう こめこ 油	白ごはん さとう こめこ 油	かたくりこ ごま油 はるさめ かたくりこ	プロッコリー キャベツ にんじん しょうが	だいこん こんにゃく さやいんげん	643 Kcal 29 g 25 g
6	木	麦ごはん	中島菜チャーハン 春雨キムチスープ	牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン	あさり	麦ごはん 油 さとう ごま	ごま油 はるさめ かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	なかじまな にんにく たけのこみずに たまねぎ	キムチ 22 g 22 g
7	金	白ごはん	大豆とさつまいものごまからめ 車麩の卵とじ 	牛乳 大豆 とり肉 たまご	いい歯のきゅうしょく	白ごはん こめこ 油 さとう	水あめ さつまいも ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん 干しいたけ しらたき	こまつな	609 Kcal 25 g 19 g いい歯
10	月	白ごはん	鰯のソース煮 白菜のこんぶ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば こんぶ ぶた肉	あつあげ さとう ごま油 ごま	白ごはん		しょうが はくさい きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	607 Kcal 27 g 23 g
11	火	さくら 麦ごはん	鶏ごぼうご飯 大学いも かきたま汁	牛乳 ふかし とうふ たまご	とり肉	さくら麦ごはん ごま油 さとう ごま	水あめ かたくりこ さつまいも	しょうが にんじん ごぼう えだまめ	たまねぎ えのきたけ 糸みづば	626 Kcal 20 g 20 g
12	水	白ごはん	堅とうふカツ ごまだれ ちりめんじゃこのサラダ 白山汁	牛乳 堅とうふ しらす干し ぶた肉	うすあげ	白ごはん てんぷらこ パンこ 油	さとう ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん なめこ	たまねぎ	605 Kcal 21 g 21 g
13	木	白ごはん	ケンザッキーチキン マカロニサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 スキムミルク ロースハム	ベーコン あさり	白ごはん マカロニ かたくりこ 油	こめこ バター 卵なしマヨネーズ 生クリーム じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ	752 Kcal 28 g 31 g
14	金	白ごはん	そぼろッコリー丼 さつま汁 	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ひじき	とり肉 みそ	白ごはん さとう ごま	さつまいも	しょうが にんじん ねぎ	ブロッコリー	607 Kcal 27 g 16 g 白山めぐみん給食
17	月	白ごはん	ポテトミートグラタン ABCスープ	牛乳 ぶた肉 スキムミルク 大豆ミート	とり肉 チーズ	白ごはん じやがいも 油 さとう	パンこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ キャベツ	600 Kcal 27 g 17 g
18	火	白ごはん (減量)	春巻き もやしのナムル 麻婆ラーメン	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ 大豆ミート	とうふ	白ごはん はるまき 油 さとう	ごま油 ラーメン かたくりこ	にんじん もやし こまつな しょうが	にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこみずに	ねぎ 24 g 26 g
19	水	白ごはん	チキン南蛮タルタルソース ブロッコリーのごましお和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご 豆乳	わかめ	白ごはん ごま 油 さとう	卵なしマヨネーズ てんぷらこ ごま油	キャベツ パセリ にんじん たまねぎ	えのきたけ ねぎ ブロッコリー	643 Kcal 26 g 25 g
20	木	白ごはん	ちくわのカレー揚げ ねんがんのきょうだいきんぴら こぎつねみそ汁 	牛乳 ちくわ ツナ とり肉	うすあげ みそ	白ごはん さとう 油 さつまいも	てんぷらこ ごぼう しらたき たまねぎ	にんじん ごぼう しらたき たまねぎ	ねぎ だいこん はくさい おはなし給食	608 Kcal 23 g 19 g おはなし給食
21	金	わかめ 麦ごはん (減量)	カリカリ大豆わかめごはん ししゃものフライ 即席漬け のつぺいうどん	11月24日は「和食」の日	牛乳 子持ちししゃも とり肉 うすあげ	わかめ こめこ 油 てんぷらこ	パンこ さといも ごま うどん	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	ふくじんづけ だいこん 干しいたけ	648 Kcal 24 g 20 g まごわやさしい給食
24	月					振替休日				
25	火	白ごはん	三味焼き 切干だいこんとひじきのごママヨ和え 芋煮	牛乳 さつまあげ ひじき ぶた肉	白ごはん 油 さといも さとう	卵なしマヨネーズ ごま	ねぎ にんにく しょうが にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく 切り干し大根	ねぎ コーン	601 Kcal 22 g 18 g
26	水	白ごはん	コムタム ベトナム風サラダ フォーガー	牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉	白ごはん さとう こめこ 油	かたくりこ バター はちみつ フロー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	にんじん きゅうり レモン もやし	こねぎ	648 Kcal 24 g 24 g ジオパーク給食
27	木	白ごはん	魚のフリッター シーザーサラダ ポトフ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	豆乳 とり肉	白ごはん てんぷらこ	さとう 油 じやがいも 卵なしマヨネーズ	きゅうり バジル キャベツ にんじん	パセリ ブロッコリー レモン たまねぎ だいこん	633 Kcal 27 g 22 g
28	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	チーズ	麦ごはん じやがいも 油 こむぎこ	バター カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶	730 Kcal 22 g 22 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 11月 平均2.1g

