

# 11がつのこんだてよていひょう



おやましりつきめがっこうきゅうしよくきょうどうちようりじょう  
小山市立絹学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質		
		ごはん パン	牛乳	おかず	ちやにくになる		ねつやちからになる		からだのちようしをととのえる	
					あ	か	き		いろ	みどり
1	火	むぎごはん	○	マーボー豆腐 はるまき パンサン スー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごむぎこ でんぷん こめこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース こまつな もやし きゃべつ	783kcal 26.7g		
2	水	わかめごはん	○	あかうおのふゆかすみやき ごまあえ なめこじる りんご	わかめ ぎゅうにゅう あかうお とうふ みそ	こめ ごま さとう	ほうれんそう はくさい にんじん なめこ ねぎ りんご	579kcal 26.3g		
4	金	さつまいも ごはん	○	あつやきたまご おひたし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん しいたけ こまつな もやし だいこん ねぎ	566kcal 19.9g		
7	月	むぎごはん	○	カレー かいそうサラダ みかんゼリー	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう わかめ とさか のり こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん きゃ べつ とうもろこし ぶくじんづけ みかん	722kcal 20.5g		
8	火	ごはん ふりかけ	○	<b>（食の日）</b> さけのもみじやき おひたし こんさいのごまじる	さけ かつおぶし とりにく みそ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	528kcal 22.1g		
9	水	ごはん あじつけ のり	○	モロのすぶたふう はるさめスープ	のり ぎゅうにゅう もろ うすらたまご	こめ こめこ あぶら さとう はるさめ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン にんじん チンゲンサイ	620kcal 24.1g		
10	木	こめパン	○	スパゲティナポリタン おまめのスープ みかん	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン カルパソ マローファッ ピース レットキドニー	こめパン スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ビュレ きゃべつ みかん	640kcal 27.0g		
11	金	キムチ チャーハン	○	あげぎょうざ（2こ） ナムル わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごむぎこ ごま	にんにく にんじん はくさいキムチ ねぎ こまつな も やし きゃべつ いら	573kcal 20.2g		
14	月	ごはん	○	びりからにくじゃが てづくりじゃこふりかけ ゆばたまじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし ぶたにく みそ ゆば たまご	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく でんぷん	にんじん ごぼう さやいんげん こ まつな	710kcal 28.2g		
15	火	ごはん	○	ほっけのしおやき おかかいため とうふだんごじる	ぎゅうにゅう ホッケ かつおぶし とうふ とりにく たまご みそ	こめ あぶら でんぷん こ んにやく	きゃべつ もやし にんじん ごぼう しょうが だいこん しめじ ねぎ	572kcal 24.6g		
16	水	ふゆみずたんぼ まいのごはん	○	<b>（小山地場産物の日）</b> おとんのホイコー ロー レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ たまご	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん しいたけ きゃべつ たまねぎ レタス ほうれんそう	618kcal 25.4g		
17	木	アップルこ めパン	○	やきそば はとむぎいりとうもろこし スープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり にぼし たまご	こめパン さとう ちゅうかめん あぶら でんぷん はとむぎ	りんご にんじん きゃべつ ねぎ とうもろこし こまつな しょうが ぶどう	716kcal 26.8g		
18	金	むぎごはん	○	なっとう あきやさいのもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう なっとう ぎゅうにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さともいも こんにやく さとう くり	ごぼう にんじん だいこん いんげん はくさい いら	661kcal 17.9g		
21	月	ごはん ふりかけ	○	ぶたにくのソースづけ こふきいも とうふとやさいのスープ	のり ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ ごま さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん セロリ しいたけ いら	656kcal 28.1g		
22	火	ごはん	○	さんまのかばやき のりあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さんま のり ぶたにく とうふ みそ	こめ こめこ あぶら さとう ごま さつまいも こんにやく	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	744kcal 28.7g		
24	木	こめパン	○	カレーうどん こんにやくサラダ きびなごのかりかりフライ（2本）	ぎゅうにゅう とりにく きびなご	こめパン うどん あぶら こんにやく でんぷん こめこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たまごだけ ねぎ きゃべつ もやし とうもろこし しょうが	626kcal 26.9g		
25	金	さんしょく どん	○	いものこじる オレンジ	とりにく ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごま マーガリン さともいも こんにやく	しょうが こまつな もやし とうもろこし にんじん た もぎだけ ねぎ オレンジ	652kcal 28.7g		
28	月	ごはん	○	チキンなんばん ゆでキャベツ きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ でんぷん あぶら さ とう タルタルソース さと いも	きゃべつ ごぼう にんじん だいこん しめじ えのきだけ ねぎ	663kcal 24.9g		
29	火	ごはん あじつけ のり	○	さばのぶなかほし さともいものそぼろに みそしる	ぎゅうにゅう のり さば とりにく なまあげ とうふ わかめ みそ	こめ さともいも さとう て んぷん	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな ねぎ	744kcal 28.7g		
30	水	むぎごはん	○	まめいりドライカレー きのことスープ ヨーグルト	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ベーコン たま ご ヨーグルト カルパソ マローファッピース レットキ ドニー	こめ むぎ あぶら でんぷん マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきだけ しいたけ ブルー	689kcal 25.3g		



こんげつ きゅうしよくくくひょう  
**今月の給食目標**  
**よくかんでたべよう**

