

平成28年11月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会



	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (kcal)	640	608
たんぱく質 (g)	18~32	22.8
脂質 (g)	25~30	27.5

火 水 木 金

<p>1 ●ぎゅうにゅう</p> <p>さといもごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ りょうりしゆ さといも うすくちしょうゆ にんじん しお とりにく <p>さばのしおやき</p> <ul style="list-style-type: none"> しおさば <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ▲あおねぎ にんじん ▲けずりぶし たまねぎ ●あかみそ はくさい 	<p>2 ●ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>ポテのチーズやき</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも ●さとう こなチーズ ●しお フワフルソーゼ ●ぎゅうにゅう パセリ ▲サラダあぶら <p>はくさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさい チキンスープ とりにく うすくちしょうゆ にんじん しお たまねぎ こしょう しめじ 	<p>3 文化の日</p> <p>★年間もくひょう★ なかよく 楽しく 食事をしよう</p> <p>☆11月のもくひょう☆ よくかんで食べよう</p>	<p>4 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>とうふのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ ●うすらたまご ぶたにく ▲あおねぎ つちしょうが ▲かたくりこ サラダあぶら ▲みりん にんじん うすくちしょうゆ たまねぎ ▲しょうゆ はくさい ▲しお チキンスープ <p>はたはたのからあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> はたはた(こなつき) ●あぶら
---	---	--	---

月

<p>7 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>ブルコギ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく ▲あおねぎ にんにく ▲りんごピューレ サラダあぶら ▲しょうゆ たまねぎ ▲さとう キャベツ ▲コチュジャン ふともやし <p>わかめとたまごのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめ ▲にら たまご チキンスープ やきぶた うすくちしょうゆ にんじん しお たまねぎ こしょう しめじ ▲かたくりこ 	<p>8 ●ぎゅうにゅう</p> <p>げんまいごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ▲はつがげんまい <p>さんまのてりやき</p> <ul style="list-style-type: none"> さんま(カット) ▲しょうゆ さとう ▲みりん <p>みそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん ▲あおねぎ たまねぎ ▲けずりぶし はくさい ●あかみそ だいこん <p>こくとうかみかみまめ</p> <ul style="list-style-type: none"> こくとうだいず 	<p>9 ●ぎゅうにゅう</p> <p>クロワッサン</p> <p>とりにくのみかんジュースに</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく ▲みりん みかんジュース ▲さとう サラダあぶら ▲かたくりこ しょうゆ <p>だいこんのポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> だいこん ▲とりがら フワフルソーゼ ▲セロリ にんじん ▲ローリエ たまねぎ ▲うすくちしょうゆ キャベツ ▲しお パセリ ▲こしょう 	<p>10 ●ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうコッペパン</p> <p>ソーススパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ ▲ピーマン ぶたにく ▲のうこうソース サラダあぶら ▲ウスターソース にんじん ▲しお たまねぎ ▲こしょう キャベツ <p>ツナポテトサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> まぐろあぶらづけ ●じゃがいも ホールコーン ▲にんじん ノンエッグマヨネーズ 	<p>11 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>ぶたキムチとうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ▲えのきだけ キムチのもと ●とうふ つちしょうが ▲チキンスープ サラダあぶら ▲りょうりしゆ ほししいたけ ▲さとう にんじん ▲しお たけのこ ▲こしょう はくさい ▲しょうゆ しろねぎ ▲かたくりこ チンゲンサイ <p>あげシュウマイ</p> <ul style="list-style-type: none"> シュウマイ(魚) ●あぶら
---	---	--	---	---

<p>14 ●ぎゅうにゅう</p> <p>シュリンプカレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ チキンスープ むきえび ▲こめこカレーパウ ベーコン ▲りんごピューレ にんにく ▲ケチャップ サラダあぶら ▲ウスターソース たまねぎ ▲のうこうソース にんじん ▲しょうゆ じゃがいも ▲しお・こしょう <p>ブロッコリーのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー ▲キャベツ しお ▲ドレッシング(たまねぎ) 	<p>15 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>みそおでん</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく ▲さんどまめ にんにく ▲けずりぶし こんにゃく ▲あかみそ だいこん ▲しろみそ じゃがいも ▲しょうゆ がんもどき ▲しょうゆ にんじん ▲さとう <p>はくさいとツナのにももの</p> <ul style="list-style-type: none"> まぐろあぶらづけ ▲みりん はくさい ▲さとう うすくちしょうゆ 	<p>16 ●ぎゅうにゅう</p> <p>こめこパン</p> <p>チリコンカン</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ▲のうこうソース にんにく ▲ケチャップ サラダあぶら ▲しお たまねぎ ▲こしょう うずらまめ ▲チリパウダー <p>コンソメスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく ▲とりがら にんじん ▲セロリ たまねぎ ▲ローリエ じゃがいも ▲うすくちしょうゆ キャベツ ▲しお パセリ ▲こしょう <p>▲みかん</p>	<p>17 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ジャーマンポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも ▲パセリ ベーコン ▲うすくちしょうゆ サラダあぶら ▲しお たまねぎ ▲こしょう にんじん <p>ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく ▲マカロニ オリーブオイル ▲チキンスープ にんじん ▲うすくちしょうゆ たまねぎ ▲しお キャベツ ▲こしょう トマト(みず) 	<p>18 ●ぎゅうにゅう</p> <p>なめし</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ かんそうあおなし <p>かやくうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> うどん ▲みりん もみじかまぼこ ▲うすくちしょうゆ たまねぎ ▲あおねぎ はくさい ▲しょうゆ しめじ ▲だしこんぶ けずりぶし <p>きんぴらごぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう ▲こんにゃく ぎゅうにく ▲さとう サラダあぶら ▲しょうゆ にんじん ▲みりん
--	--	---	---	---

<p>21 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>ぶたにくとやさいのみそいため</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ▲ふともやし サラダあぶら ▲こんにゃく にんじん ▲あかみそ たまねぎ ▲しょうゆ キャベツ ▲さとう <p>のっぺいじる</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく ▲あおねぎ にんじん ▲けずりぶし だいこん ▲うすくちしょうゆ さいいも ▲みりん しらたまもち ▲しお ▲かたくりこ <p>●ひじきのりのつくだに</p>	<p>22 ●ぎゅうにゅう</p> <p>24日は和食の日</p> <p>くりごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ りょうりしゆ くり しお <p>さけとキャベツのしおこうじやき</p> <ul style="list-style-type: none"> トラウトサーモン ▲しおこうじ キャベツ ▲しょうゆ つちしょうが ▲サラダあぶら しめじ ▲かたくりこ にんじん <p>あつあげのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> あつあげ ▲あおねぎ にんじん ▲けずりぶし たまねぎ ▲あかみそ ふともやし ▲しろみそ じゃがいも 	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>いつも ありがとう♡</p>	<p>24 ●ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいもパン</p> <p>はっぼうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ●うすらたまご つちしょうが ▲チンゲンサイ サラダあぶら ▲チキンスープ にんじん ▲りょうりしゆ たけのこ ▲しょうゆ たまねぎ ▲しお・こしょう キャベツ ▲かたくりこ ほししいたけ <p>いかリングフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> いかリングフライ ●あぶら 	<p>25 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく ▲さんどまめ じゃがいも ▲けずりぶし サラダあぶら ▲さとう たまねぎ ▲みりん にんじん ▲しょうゆ いとこんにゃく <p>やさいのじゃこいため</p> <ul style="list-style-type: none"> ほしちりめん ▲ふともやし サラダあぶら ▲しょうゆ キャベツ ▲みりん <p>●あじつけのり</p>
---	---	---	---	--

<p>28 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>あじのみりんぼし</p> <ul style="list-style-type: none"> あじのひもの(あじつけ) <p>こんぶまめ</p> <ul style="list-style-type: none"> だいず ▲さとう こんぶ ▲しょうゆ <p>みそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん ▲あおねぎ たまねぎ ▲けずりぶし だいこん ▲あかみそ はくさい 	<p>29 ●ぎゅうにゅう</p> <p>にくめし</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ▲しょうゆ ぎゅうにく ▲さとう あおねぎ ▲みりん <p>ぶたにくとだいこんのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ▲けずりぶし だいこん ▲さとう サラダあぶら ▲みりん さんどまめ ▲しょうゆ <p>さつまいも</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも ▲えのきだけ ひらてん ▲あおねぎ にんじん ▲けずりぶし たまねぎ ▲あかみそ ふともやし 	<p>30 ●ぎゅうにゅう</p> <p>うずまきパン</p> <p>はくさいのクリームに</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさい ▲サラダあぶら ベーコン ▲バター サラダあぶら ▲こむぎこ たまねぎ ●ぎゅうにゅう しめじ ●こなチーズ カリフラワー ▲生クリーム チキンスープ ▲しお ▲こしょう <p>▲りんご</p>	<p>校庭の木々の葉も色づき、秋の深まりを感じます。晩秋とよばれるこの時季は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしくなります。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。</p> <p>さて、11月23日の「勤労感謝の日」は、もともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。たくさん農作物が収穫されたことや、給食や食事ができるまでに関わってくれた人たちに感謝し、食べ物を大切にいただきます。</p>
--	--	--	--