

11がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつや力となる		
1 (水)	ぎゅうにゅう カレーうどん おからドーナツ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ おから たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ 	うどん あぶら ホットケーキミックス バター あぶら	607kcal 21.9g 2.3g	★出来たてほかほか、おから「うのはな」とも言われます。給食で使う「おから」は、その日の朝、出来たてのものを豆腐屋さんが持ってきてくれます。
2 (木)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん やさいのみそそばろに イカのいそべあげ	ぎゅうにゅう とりミンチ みそ イカ あおのり	ゆかり たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こんにゃく	アルファーカーマイ アルファーかもちごめ じゃがいも あぶら あぶら	643kcal 27.9g 2.7g	★しっかりかみましよう！食べ物、そのままでは体の栄養になりません。よくかんで細かくされることで、体の中で吸収されて栄養になります。
3 (金)	文化の日					
6 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん すきやきふに ひじきの ごまマヨネーズあえ チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ひじき あぶらあげ かまぼこ チーズ	にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ いとこんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	むぎごはん あぶら ごま マヨネーズ	665kcal 26.2g 2.6g	★すきやきの名前「すき」という畑をたがやす道具を鍋のかわりに使い、その上で肉を焼いて食べたことからこの名前がつけました。
7 (火)	ぎゅうにゅう リッチパン ホワイトシチュー やさいのソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな たまねぎ コーン ぶどうゼリー	リッチパン じゃがいも バター あぶら あぶら	660kcal 21.4g 1.7g	★手作りルウへのこだわり給食のルウはいつも手作り！小麦粉とバターとサラダ油で作ります。弱火で焦がさないように気をつけながら作ります。
8 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめんのかみそソース いりこのてんぷら もやしナムル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ いりこ たまご あおのり ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ にんじん きゅうり	ソフトめん あぶら あぶら ごまあぶら	589kcal 29.7g 3.6g	★サクサク！いりこのてんぷら小さめの煮干しに天ぷら衣をつけて、油で揚げます。スナック菓子のようサクサクとして、食べやすいです。
9 (木)	ぎゅうにゅう タコタコライス ちゅうかたまごスープ こざかなくん	ぎゅうにゅう たこ ぶたミンチ ぶたにく たまご こざかなくん	たまねぎ こまつな トマト キャベツ もやし はくさい にんじん ニラ	ごはん あぶら ごまあぶら	574kcal 29.6g 2.6g	★小魚を食べよう！ちりめん、かえりいりこ、ししゃもなどの小魚は、カルシウムやカルシウムの体への吸収をたかめるビタミンDを多くふくんでいます
10 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さかなのパーベキューソース こんにゃくきんぴら どさんこじる	ぎゅうにゅう ホキ(しろみざかな) ぶたにく さけ とうふ みそ	 こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん もやし ねぎ コーン	ごはん あぶら ごま ごまあぶら バター あぶら	655kcal 31.8g 2.5g	★食物せんいたっぷり、ごぼう秋の終わりから冬の初めが旬。地中に細く長く根をはることから、「根気がつく」「家の土台がしっかりする」といって、縁起物としておせち料理などにも使われます。
13 (月)	ぎゅうにゅう オレンジピラフ ハヤシシチュー ウーロンちゃゼリー	ぎゅうにゅう とりにく イカ ぎゅうにく こなかてん	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース みかんジュース たまねぎ にんじん ブロッコリー レモンかじゅう	アルファーカーマイ あぶら じゃがいも バター あぶら ゼリーのもと	614kcal 18.8g 2.0g	★おいしいよ！オレンジピラフ！スープとみかんジュースでごはんを炊きます。+カレー粉で、さっぱりとしたカレー風味ピラフに。
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのおこのみあげ よろこびキャベツ きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ	べにしょうが キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん さやいんげん にんじん たまねぎ いとこんにゃく	ごはん あぶら ごま じゃがいも あぶら	617kcal 21.7g 2.0g	★11月15日は「昆布の日」昆布を食べると子どもたちが健康に育つようにと願い、七五三と同じ日を昆布の日を決めたそうです。
15 (水)	ぎゅうにゅう こくとうパン ツナとやさいの マヨネーズやき キムチスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン はくさい にんじん だいこん たまねぎ こまつな しめじ バナナ	こくとうパン バター マヨネーズ あぶら	660kcal 24.3g 2.0g	＜香辛料＞しょうが、カレー粉、唐辛子などといった香辛料は、体をあたため、血行をよくします。しょうずに料理につかって、体の中からほかほかになりましよう。

日にち ようび	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしよく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつや力となる		
16 (木)	ぎゅうにゅう あずきサンド ミルクポトフ やきぶたサラダ	ぎゅうにゅう あずき とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム やきぶた	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな もやし	コッペパン じゃがいも あぶら すりごま ごまあぶら	689kcal 28.1g 1.8g	★手作りあんこ！ あずきサンドは、縦割コッペパン にあんこをはせて食べます。北海道 産の小豆をコトコト煮こんで作りま した。甘さ控え目な粒あんです。
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さけのカレーあげ いもに オレンジ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん しろねぎ しめじ しいたけ こんにゃく オレンジ	ごはん あぶら さといも あぶら	662kcal 32.1g 1.6g	★里で作られるいも、さといも 皮をむくとヌルヌルしますね。こ のぬめりには、胃腸を保護したり、 おなかの中のそうじをしてくれたり します。今日のさといもは、海田町 でとれたものです。
20 (月)	ぎゅうにゅう やきめし わかめスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン しろねぎ たまねぎ にんじん ねぎ	アルファーカーマイ あぶら あぶら さつまいも ごま あぶら みずあめ	593kcal 17.8g 2.5g	★わかめの秘密 わかめのぬめりは、塩分を体から 出す手助けをします。塩分の高いみ そ汁やスープにわかめはおすすめ！
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばのごますかけ だいずとあらめのにももの やさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず あらめ あぶらあげ みそ	まごわやさしいこんだて！ にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	ごはん ごま あぶら じゃがいも	668kcal 30.4g 2.5g	★きのこの季節です！ 健康食品でもあるきのこの。おおい しいこの時期には給食でもよく取り入 れます。値段の変動も少なく、とく やくさい だか とまき きゅうせいしゅ に野菜が高い時には救世主！
22 (水)	ぎゅうにゅう シーフードトマトパスタ コンソメスープ ひまわりケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン イカ エビ フランクフルト ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ むきえだまめ かぼちゃ	スパゲティ あぶら あぶら ホットケーキミックス バター ひまわりのたね	669kcal 24.7g 3.3g	★今日は、玉ねぎがたっぷり！ 秋に出回る黄玉ねぎは辛味が強い ですが、しっかり炒めれば、料理を 引き立てる名脇役に！
23 (木)	勤労感謝の日					
24 (金)	ぎゅうにゅう ひじきごはん じょうやまに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず かえりいりこ たまご	にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	アルファーカーマイ あぶら ごま あぶら	605kcal 26.5g 2.6g	★呉市郷原の郷土料理「城山煮」 郷原町特産の大豆と瀬戸内海特産 のいりこを油で揚げて、甘辛いたれ をからめた料理です。
27 (月)	ぎゅうにゅう ごはん てづくりふりかけ おでんふうに カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし あおのり とりにく こんぶ なまあげ うすらたまご ロースハム しろみそ	 だいこん にんじん こんにゃく カリフラワー きゅうり キャベツ コーン	ごはん ごま くらごま あぶら さといも あぶら マヨネーズ	654kcal 24.9g 2.0g	★白色がきれいなカリフラワー ブロッコリーの仲間、サラダや シチューなどによく使われます。使 うときには、たっぷりのお湯に塩、 酢を少しずつ入れてゆでると色もき れいで味もまろやかになります。
28 (火)	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; margin-right: 20px;"> アンケート きょうしよく </div> <div> <p>(1) ジョア (いちご) ピンパ はくさいのスープ くりとさつまいものタルト</p> <p>(2) みかんジュース チキンライス さけのグラタン ちんげんさいのスープ おこめのムース</p> <p>(3) ジョア (プレーン) カツカレー ツナサラダ いちごのクレープ</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <p>どのメニューになるかな？おたのしみに！！</p> </div>					
29 (水)	ぎゅうにゅう みそラーメン ちくわのサラダ みたらしだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ にんじん むきえだまめ	ちゅうかさそば あぶら あぶら しらたまだんご	650kcal 27.1g 3.1g	★料理には欠かせません、しょうゆ だいず ほつこう じゅくせい 大豆を発酵・熟成したものです。独特 の香りとうまみがあります。海外で も、「ソイソース」として親しまれ ています。
30 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン ジャム&マーガリン とりにくとだいずの レモンふうみ はくさいのミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	 レモンかじゅう はくさい たまねぎ にんじん コーン パセリ	しょくパン ジャム&マーガリン さつまいも あぶら あぶら	724kcal 25.6g 1.8g	★ビタミンCたっぷり！はくさい いちばんそとがわ はしん はおお ぶく 一番外側の葉と芯の葉に多く含ま れています。鍋やスープにするとか さが減って、たくさん食べることが できます。