# [ 11がつこんだて 予 定 表 ]

2023年 11月度　　1(小学校)

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間□<br>血や肉になる | 黄の仲間□<br>熱や力の元になる | 緑の仲間□<br>体の調子を整える | その他 | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>しお相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1□<br>水 | むぎごはん　**ハッピーにんじん** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 661 kcal |
| | トマトオムレツ | | （たまごC,とりにく） | （でんぷん,あぶら） | （トマト,たまねぎ） | （しお、ケチャップ） | 21.6 g |
| | ｷｬﾍﾞﾂとみかんのサラダ | | ロースハム | さんおんとう,オリーブあぶら | きゅうり,キャベツ,みかんかん | す,しお,しょうゆ,こしょう | 24.8 g |
| | ビーンズシチュー | | ベーコン,たいず,ぎゅうにゅうD,なまクリームD,あかいんげん | じゃがいも,あぶら | たまねぎ,にんじん,しめじ | しお,こしょう,ホワイトルー,ホワイトベース | 2.1 g |
| 2□<br>木 | ごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 541 kcal |
| | あかうおのからあげ | | あかうお | あぶら,でんぷん | | しお | 25.6 g |
| | あんかけ | | かにかまぼこ | さんおんとう,でんぷん | たまねぎ,にんじん,もやし,しめじ,きぬさや | さけ,しお,しょうゆ,とりがら | 17.4 g |
| | ひじきいりたまごスープ | | ぶたにく,たまごC,ひじき | でんぷん,ごまあぶら | たまねぎ,こまつな,にんじん | とりがら,さけ,しお,しょうゆ,こしょう | 1.6 g |
| 6□<br>月 | むぎごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 572 kcal |
| | ビビンバ（やきにく） | | ぶたにく,みそ | さんおんとう,でんぷん,ごまあぶら | しょうが,にんにく | さけ,みりん,しょうゆ,トウバンジャン,りんごピューレ | 27.7 g |
| | ビビンバ（ナムル） | | | ごま,さんおんとう,ごまあぶら | ほうれんそう,もやし,にんじん | す,しょうゆ,しお | 18.2 g |
| | ワンタンスープ | | ぶたにく | ワンタンA,ごまあぶら | にんじん,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ | さけ,とりがら,しお,しょうゆ,こしょう | 1.4 g |
| 7□<br>火 | ごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 658 kcal |
| | とりにくのりんごソースやき | | とりにく | さんおんとう | にんにく | しお,さけ,チャツネ,しょうゆ,りんごピューレ | 25.0 g |
| | ポテトサラダ | | ロースハム,チーズD | じゃがいも,たまごぬきマヨネーズ | きゅうり,にんじん | りんごす,こしょう, しお | 25.6 g |
| | ミネストローネ | | ぶたにく | もちむぎ,さんおんとう,あぶら | にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,パセリ,トマト | ケチャップ,しお,こしょう,ワイン,やさいブイヨン | 1.6 g |
| 8□<br>水 | ごはん　**いい歯の日** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 626 kcal |
| | さけフライ | | （さけ） | あぶら,（パンこA,こむぎこA） | | （しお） | 26.1 g |
| | かいそうサラダ | | かいそうミックス | あおじそドレッシング | キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン | しお | 21.6 g |
| | こまつなのみそしる | | あつあげ,みそ | じゃがいも | たまねぎ,こまつな,しめじ | にぼししだし | 2.3 g |
| | かたぬきチーズ | | チーズD | | | | |
| 9□<br>木 | むぎごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 603 kcal |
| | れんこんチャーハンのぐ | | ベーコン | あぶら,ごまあぶら | コーン,れんこん,たまねぎ,しめじ,にんじん,ねぎ | やさいブイヨン,さけ,しお,こしょう,しょうゆ | 22.4 g |
| | やさいしゅうまい | | （とうふ,ぎょにく,たまごC,だいず） | （さとう,あぶら,こむぎこA,でんぷん） | （たまねぎ,キャベツ,にんじん,たけのこ,いんげん,ねぎ） | （しお,しょうゆ） | 21.0 g |
| | ちゅうかに | | ぶたにく,うずらたまごC | じゃがいも,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら,でんぷん | にんじん,たまねぎ,はくさい,しいたけ,たけのこ,きぬさや | みりん,とりがら,しょうゆ | 2.0 g |
| 10□<br>金 | ごはん　**味めぐり（福岡）** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 600 kcal |
| | さんまのみぞれに | | （さんま） | （さとう,でんぷん） | （だいこん） | （しょうゆ,みりん,しお） | 24.9 g |
| | おひたし | | かつおぶし | さんおんとう | こまつな,はくさい,にんじん,しめじ | しょうゆ,しお | 19.1 g |
| | がめに | | とりにく | さといも,こんにゃく,さんおんとう,あぶら | にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,しいたけ,いんげん | さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし | 1.7 g |
| 13□<br>月 | むぎごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 622 kcal |
| | すどり | | とりにく | でんぷん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら | たまねぎ,にんじん,ピーマン,しいたけ,にんにく,しょうが | さけ,しお,す,しょうゆ,ケチャップ,ウスターソース | 24.5 g |
| | さんしきあえ | | かにかまぼこ | さんおんとう,ごまあぶら | きゅうり,もやし | しょうゆ,しお | 23.1 g |
| | ちゅうかたまごスープ | | ぶたにく,たまごC | ごまあぶら,でんぷん | たまねぎ,チンゲンサイ,しめじ,コーン,クリームコーン | とりがら,しお,こしょう,しょうゆ | 2.0 g |
| 14□<br>火 | ごはん | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 600 kcal |
| | あじのマヨネーズやき | | あじ | パンこA,たまごぬきマヨネーズ | | さけ,ガーリックパウダー | 25.6 g |
| | ブロッコリーのサラダ | | ロースハム | わふうドレッシング | ブロッコリー,もやし,赤パプリカ | しお,しょうゆ | 21.8 g |
| | かぶのスープ | | ベーコン,いんげんペースト,ぎゅうにゅうD | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,しめじ,かぶ | しお,こしょう,しょうゆ,とりがら | 1.7 g |
| 15□<br>水 | ごはん　**郷土料理** | ○ | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 700 kcal |
| | てづくりとんかつ | | ぶたにく | てんぷらこA,パンこA,あぶら | | しお,こしょう | 29.2 g |
| | ひじきのいために | | ひじき,だいず,さつまあげ | こんにゃく,さんおんとう,あぶら | にんじん,ごぼう,いんげん,しいたけ | さけ,みりん,しょうゆ | 27.3 g |
| | さつまじる | | とりにく,あつあげ,みそ | さつまいも | にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが | にぼしだし | 2.1 g |

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　　**A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに**

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。