

# 11月 こんだてよていひょう

五泉市立五泉南小学校/県立五泉特別支援学校

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しつしつえんぶん
		きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
1 火	のざわなチャーハン	こめ,あぶら,ごま,ごまあぶら	ぶたにく	のざわな,にんじん,ねぎ	629 kcal
	ごせんやさいたっぷりじる		とりにく,とうふ	ごぼう,にんじん,だいこん,もやし,こんにゃく,ねぎ	19.7 g
	アセロラゼリー	でんぶん		アセロラかじゅう	14.8 g 1.8 g
2 水	ごはん	こめ			613 kcal
	さんまオレンジに	さとう	さんま	オレンジかじゅう,オレンジピール	20.9 g
	おおきなかぶとたまごのスープ		たまご	かぶ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,しょうが	18.9 g
4 金	ピーマンソテー	こめ,あぶら,さとう	ぶたにく	キャベツ,たまねぎ,あかピーマン,きいろピーマン,にんじん	1.8 g
	ピラフ	こめ,あぶら	ウインナー	たまねぎ,にんじん,えだまめ,コーン	633 kcal
	きのこスープ		とりにく	しめじ,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	20.0 g
7 月	コーンポテト	じゃがいも,さとう,あぶら		コーン,えだまめ	16.9 g 1.6 g
	カレーあじごはん	こめ			618 kcal
	とりにくときのこのドリアソース	こむぎこ,アレルギーフリーホワイトルウ,バター	とりにく,ベーコン,こなチーズ,きゅうりにゅう	コーン,しめじ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	25.1 g
8 火	ツナとブロッコリーのサラダ	あぶら	ツナ	ブロッコリー,キャベツ,にんじん	20.5 g 2.0 g
	ごはん	こめ			618 kcal
	さばのおろしソース	あぶら,さとう,でんぶん		だいこん	20.7 g
9 水	さといもじる	さといも	とうふ	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,なめこ,ねぎ	23.6 g
	きゃべつのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ,きゅうり	2.1 g
	こめこめん	こめこ,こむぎこ,でんぶん			638 kcal
10 木	だいすとさつまいものあげに	でんぶん,さつまいも,あぶら,さとう,ごま	だいす		25.3 g
	みそラーメンスープ	ごまあぶら,さとう	ぶたにく	にんにく,しょうが,もやし,たまねぎ,にんじん,コーン,メンマ,にら,ねぎ	18.0 g 2.2 g
	ごはん	こめ			619 kcal
11 金	きりざい	ごま	なっとう,チーズ	たくあん,こまつな,にんじん	24.3 g
	こんさいのにももの	さといも,さとう	とりにく,こんぶ,あつあげ,ちくわ	だいこん,にんじん,ごぼう	17.2 g 2.0 g
	むぎごはん	こめ,おおむぎ			715 kcal
14 月	ポークカレー	あぶら,じゃがいも,こめこ加-ルウ,カレー-ルウ,デミ-グラーヌ	ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	23.2 g
	パインサラダ	あぶら		パイン缶,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,コーン	22.6 g 2.2 g
	<b>* * * 五泉市内統一メニュー週間 11/14(月)~18(金) * * *</b>				
15 火	ごはん	こめ			637 kcal
	とうふハンバーグトマトソース	さとう,でんぶん	とうふ,ぶたにく,とりにく	トマト,たまねぎ,にんじん,れんこん,キャベツ,ねぎ	25.6 g
	コーンたまごスープ	でんぶん	たまご,とりにく	ねぎ,こまつな,コーン	17.3 g
16 水	ツナサラダ	ごまあぶら,さとう,ごま	ツナ	もやし,にんじん,きゅうり,キャベツ	1.8 g
	さつまいもごはん	こめ,さつまいも,ごま			634 kcal
	いわしのカリカリフライ	あぶら,さとう,でんぶん,こめこ	いわし		23.2 g
29 火	きのこじる		あさり,あぶらあげ	にんじん,だいこん,しいたけ,えのきたけ,まいたけ,なめこ,ねぎ	24.3 g
	いそマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	とりにく,のり	もやし,にんじん,ほうれんそう	1.8 g
	ごはん	こめ			601 kcal
30 水	あつやきたまご	さとう,でんぶん,あぶら	たまご		22.5 g
	のっぺいじる	さといも	とりにく,かまぼこ	にんじん,しいたけ,たけのこ,こんにゃく,きぬさや	13.4 g
	ひじきのいために	あぶら,さとう	ひじき,だいす,ちくわ	こんにゃく,ごぼう,にんじん	1.7 g

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しつしつえんぶん
		きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
17 木	ごはん	こめ			614 kcal
	ますのもみじやき	さとう	ます	にんじん,たまねぎ	27.2 g
	さといものしろきじじる	さといも	とりにく,あつあげ,とうにゅう	だいこん,にんじん,ごぼう,しいたけ,こまつな	16.6 g
18 金	ごせんびじんサラダ	あぶら,さとう	だいす,ひじき	れんこん,ブロッコリー,キャベツ	1.5 g
	ごはん	こめ			602 kcal
	とりのからあげかんずりソース	でんぶん,あぶら,さとう,ごま	とりにく	しょうが,とうがらし,ゆず	27.2 g
21 月	さけボールのみそじる	こむぎこ	さけ,とうふ	たまねぎ,はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ	18.9 g
	おひたし	さとう	かつおぶし	もやし,こまつな,にんじん	1.7 g
	ごはん	こめ			666 kcal
22 火	さばのしおやき		さば		25.1 g
	ナムル	ごまあぶら,さとう,ごま		きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,コーン	26.3 g
	ちゃんこじる	ごまあぶら,でんぶん,さとう,パンこ	あぶらあげ,とりにく	だいこん,ごぼう,にんじん,しめじ,はくさい,ねぎ,しいたけ,こんにゃく,しょうが,たまねぎ	1.8 g
24 木	ごはん	こめ			790 kcal
	わふうおろしハンバーグ	さとう,でんぶん,あぶら	ぶたにく,とりにく	だいこん,たまねぎ	31.2 g
	クラムチャウダー	じゃがいも,バター,アレルギーフリーホワイトルウ,こめこ,でんぶん	あさり,ベーコン,きゅうりにゅう,なまクリーム	にんじん,たまねぎ,パセリ	29.7 g
25 金	アーモンドサラダ	アーモンド,あぶら,さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	2.3 g
	<b>☆☆☆ 五泉の五つ星給食 ☆☆ 和食の日メニュー</b>				
	ごはん	こめ			684 kcal
28 月	さけのたつたあげ	あぶら,でんぶん	さけ	しょうが	27.5 g
	あきのごじる	さといも	ぶたにく,あつあげ,だいす	だいこん,にんじん,まいたけ,しめじ,こまつな,ねぎ	24.9 g
	かきあえなます	さとう,ごま		しいたけ,にんじん,こんにゃく,きゅうり,れんこん,きく	2.0 g
29 火	ごはん	こめ			612 kcal
	さんまのうめに	さとう	さんま	うめ	23.7 g
	チンゲン菜のスープ	はるさめ	なると	チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,しめじ	16.2 g
30 水	やさしいため	ごまあぶら	ぶたにく,こやどうふ	キャベツ,たけのこ,にんじん,ピーマン,たまねぎ,コーン,にんにく,しょうが	2.1 g
	むぎごはん	こめ,おおむぎ			649 kcal
	ぶたのしょうがやき	あぶら,ごま,でんぶん	ぶたにく,こやどうふ	たまねぎ,しょうが	24.0 g
1 月	きりぼしだいこんのごまネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ,ごま	ツナ	きりぼしだいこん,にんじん,コーン	22.5 g
	もずくのみそじる		もずく,とうふ	えのきたけ,にんじん,ねぎ	1.8 g
	ごはん	こめ			620 kcal
2 火	さばのカレーてりやき	さとう	さば		26.3 g
	きのこどんじる	じゃがいも	ぶたにく	にんじん,ごぼう,だいこん,まいたけ,しめじ,ねぎ	18.8 g
	いそかあえ	ごまあぶら	のり	もやし,きゅうり,にんじん	1.8 g
3 水	むぎごはん	こめ,おおむぎ			694 kcal
	あきのみかくカレー	あぶら,さつまいも,こめこカレー-ルウ,とろけるカレー-デミ-グラーヌ	ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん,えだまめ,りんご	20.3 g
	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	もも缶,みかん缶, パイン缶	19.8 g 2.1 g

※食材入荷等の都合により、献立名が変更になる場合があります。牛乳は毎日つきます。  
 ※五泉南小学校では、10/31~11/11を読書旬間としています。期間中、コラボメニュー「食べ物語給食」を提供します。

マークがコラボメニューの日です。

今月の地場産物(五泉市産)は **こめ、みそ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、さといも、れんこん** です。