

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

14日(木)4年生なし  
18日(月)さくら学級なし



令和元年11月 新潟市立紫竹山小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
1 (金)	ごはん	こめ						I補給 - 684 kcal
	なまあげとだいこんの おろしに	さらめとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質 25.3 g
	あげぎょうざ	こむぎこ でんぷん	こめ さとう	あぶら	ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にんにく	脂質 25.3 g
	もやしナムル	さとう	ごま	ごまあぶら		こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう かんそうござかな	さとう			ぎゅうにゅう			
6 (水)	マーボーどん(むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ	にら	ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ きくらげ	I補給 - 690 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ	さとう	ごまあぶら	ごま	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		たんぱく質 27.1 g
	ぶどうゼリー	さとう						脂質 20.6 g
ごはん	こめ						食塩相当量 2.4 g	
7 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 577 kcal
	なめこのみそしる				なまあげ みそ	こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 29.0 g
	さけのしおこうじやき				さけ			脂質 15.4 g
	きりこんぶのにつけ	(こんにやく) さとう	あぶら		さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	ごぼう
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.6 g
8 (金)	いい歯のひこんだて							
	むぎごはん	こめ むぎ						I補給 - 599 kcal
	きんぴらどん	(こんにやく) さとう	あぶら	ごまあぶら	ごま	ぶたにく	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ほししいたけ
	にらたまスープ	でんぷん			とうふ たまご	にら		えのきたけ ねぎ
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		たんぱく質 23.7 g
さつまいもとござかな	さつまいも	さとう	あぶら				脂質 18.1 g	
							食塩相当量 2.2 g	
11 (月)	読書旬間コラボ給食①「サラダでげんき」より							
	むぎごはん	こめ むぎ						I補給 - 642 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	カレールー	あぶら	ぶたにく レンズま め		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ にんにく
	りっちゃんのげんきサラダ	さとう	あぶら		ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン
	のむヨーグルト	さとう				だっしふんにゅう なまクリーム		脂質 12.1 g
							食塩相当量 2.4 g	
12 (火)	ごはん	こめ						I補給 - 569 kcal
	ちくぜんに	さといも	さとう	あぶら	とりにく	にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ れんこん ごぼう	たんぱく質 23.8 g
	あつゆきたまご	さとう	でんぷん	あぶら	たまご			脂質 13.2 g
	だいこんのあさづけ			ごま			こまつな	だいこん
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.0 g	
13 (水)	読書旬間コラボ給食②「キャベツくん」より							
	ごはん	こめ						I補給 - 620 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも			なまあげ みそ		キャベツ えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.0 g
	キャベツいりメンチカツ	パンこ さとう	こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく		キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	脂質 18.7 g
	やさいサラダ			あぶら			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン むらさきキャベツ
							食塩相当量 1.9 g	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14 (木)	ゆかりごはん	こめ				しそ		I補給 - 629 kcal
	あぶらあげとはくさい のみそしる				あぶらあげ うちまめ みそ	こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質 24.3 g
	にこみハンバーグ	さとう	パンこ でんぷん		ぶたにく とりにく		しょうが たまねぎ	脂質 18.9 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも		アーモンド	あぶら		にんじん	きゅうり
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		食塩相当量 3.5 g
15 (金)	読書旬間コラボ給食③「ハリーポッターシリーズ」より							
	しょくパン	こむぎこ	さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		I補給 - 659 kcal
	りんごジャム	さとう					りんご	たんぱく質 28.8 g
	オニオンスープ				ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ
	チキンソテー				とりにく			脂質 21.5 g
	ひやく 百味ピーズふうサラダ	マカロニ		ノンエッグマヨネーズタイプ	だいず ツナ	ひよこめ	にんじん	ホールコーン キャベツ きゅうり
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.5 g	

【裏面へ続く】

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
		18 (月)	ごはん	こめ					
	みそワタンスープ	ワタタン	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	29.0 g
	だいすとりにくの くるみがらめ	でんぶん さとう	あぶら くるみ ごま	だいす とりにく		ピーマン	しょうが	脂質	23.2 g
	そくせきつけ ぎゅうにゅう					にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量	2.3 g
19 (火)	ごはん	こめ						I補† -	682 kcal
	いものこじる	さといも (こんにゃく)		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう	たんぱく質	26.7 g
	さんまのまつまえに	さとう		さんま	こんぶ		しょうが	脂質	24.8 g
	かきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし かきのもと	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
どくしょじゆんかん 読書旬間 コラボ給食④「精霊の守り人」より									
20 (水)	ごはん	こめ						I補† -	604 kcal
	ノギヤのべんとうふう とりめし	でんぶん さとう	あぶら	とりにく		さやいんげん	しょうが たまねぎ	たんぱく質	24.9 g
	タンダのさんさいなべ		ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん	ぶなしめじ きくらげ わらび たけのこ ぜんまい えのきたけ はくさい ねぎ ごぼう	脂質	15.7 g
	ぎゅうにゅう みかん					ぎゅうにゅう	みかん	食塩相当量	1.8 g
21 (木)	ごはん	こめ						I補† -	655 kcal
	はっぼうさい	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	たんぱく質	26.5 g
	さつまいもとだいすのあげに	さつまいも でんぶん ざらめとう	あぶら	だいす	ちりめんじゃこ			脂質	17.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		食塩相当量	1.8 g
22 (金)	くりごはん	こめ もちこめ	くり					I補† -	644 kcal
	きのこじる			あぶらあげ みそ		こまつな	なめこ まいたけ えのきたけ ねぎ だいこん	たんぱく質	24.1 g
	ちくわのいそべあげ	でんぶん さとう	あぶら	たら ぐち	あおさ			脂質	20.7 g
	いりとうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう ほししいたけ	食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
25 (月)	くるみいりごもくごはん	こめ さとう	くるみ あぶら	とりにく あぶらあ げ	ひじき	にんじん	グリーンピース	I補† -	693 kcal
	わかめのみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	たんぱく質	26.6 g
	ししゃものカリカリフライ	じゃがいも でんぶん げんまい パンこ	あぶら		ししゃも			脂質	27.6 g
	きくいりごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	かきのもと もやし	食塩相当量	2.8 g
	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ				ぎゅうにゅう チーズ				
26 (火)	ごはん	こめ						I補† -	657 kcal
	さつまじる	さつまいも (こんにゃく)		とうふ とりにく みそ だいす		にんじん	ねぎ だいこん	たんぱく質	28.3 g
	さばのみそに わかめあえ	さとう	ごま	さば みそ	わかめ		しょうが キャベツ きゅうり	脂質	20.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.4 g
27 (水)	ごはん	こめ						I補† -	619 kcal
	たまごともすくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	もすく		ねぎ	たんぱく質	25.3 g
	ぶたにくとれんこんの くるすいため	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	脂質	20.0 g
	はくさいつけ ぎゅうにゅう				こんぶ		はくさい	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 (木)	ごはん	こめ						I補† -	625 kcal
	おでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質	26.5 g
	ちりめんじゃこのつくだに	ざらめとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	17.4 g
	ふうみつけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう				
29 (金)	ごはん	こめ						I補† -	654 kcal
	けんちんじる	さといも (こんにゃく)	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質	24.7 g
	とりにくのやくみソースかけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			ねぎ しょうが	脂質	21.5 g
	ごぼうサラダ		ごま ノンエッグマヨネースタイプ			あかピーマン	ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

こんだてについて

11日(月)～22日(金)は読書旬間です。読書旬間コラボ給食として、本にちなんだ献立を取り入れました。11日は「サラダでげんき」よりりっちゃん  
のげんきサラダ、13日は「キャベツくん」よりキャベツを使った料理、15日は「ハーリーポッター」より、オニオンスープ、チキンソテー、百味ピーズサラダ、  
20日は「精霊の守り人」より、ノギ屋の弁当風とりめし、タンダの山菜鍋が給食に登場します。ご家庭で、本や給食のことをお話するきっかけにいただけたらと思います

