



11月のよていこんだて表

令和6年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal) 脂質 (g)	たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
1	金	○	★おはなし給食★「ほうれんそうカレーききいっぱつ！」 むぎごはん ほうれんそうカレー ひじきのマリネ てづくりこんにやくゼリー	とりにく ハム ひじき チーズ 牛乳	むぎごはん あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しょうが にんにく	650 18.5	22.6 2.9
5	火	○	ごはん ささみのマスタードやき はくさいのちゅうかあえ みそワタンスープ ひとくちりんごゼリー	ぶたにく とりにく 牛乳	ごはん あぶら ごま マヨネーズ ワタタン	にんじん パセリ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり きくらげ もやし にんにく ほししいたけ	590 16.7	30.7 2.7
6	水	○	こめごパン はくさいとにくだんごのクリームに やきにくサラダ	ぶたにく ベーコン 牛乳	こめごパン あぶら ごま ドレッシング	にんじん チンゲンサイ パセリ たまねぎ キャベツ しょうが もやし はくさい	584 27.0	26.4 2.6
7	木	○	ごはん いわしのカレーあげ はるさめサラダ たまねぎのみそしる	いわし とろろ ハム わかめ 牛乳	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	599 19.5	23.5 2.1
8	金	○	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかごもくスープ ピピピチーズ	ぶたにく とりにく とうふ チーズ なると 牛乳	ごはん あぶら でんぶん ごま	にんじん にら チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ えのき	608 22.5	29.6 2.6
11	月	○	ごはん タンドリーチキン チャブチェ たまごいわかめスープ	とりにく とうふ ぶたにく わかめ たまご ハム 牛乳	ごはん あぶら でんぶん ごま はるさめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	579 16.4	30.9 2.6
12	火	○	ちょうなんどん マカロニサラダ だいこんのみそしる	とりにく とうふ ハム のり 牛乳	ごはん くらまい あぶら さとう マカロニ ごま	にんじん はねぎ パプリカ えだまめ れんこん きゅうり ねぎ ししいたけ だいこん えのき	697 28.1	25.9 3.0
13	水	○	スパゲティボリタン ほしのハンバーグ エッグサラダ ガトーショコラ	ぶたにく たまご ハム チーズ 牛乳	スパゲティ あぶら ごま	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり マッシュルーム	601 23.4	26.2 2.2
14	木	○	ごはん さばぶなかほし うのはないりに さつまじる	とりにく とうふ おから あぶらあげ さば ちくわ 牛乳	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが	670 25.0	27.9 2.0
15	金	○	はくさいのうまにどん さつまいもチップス きりほしじる	ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら さつまいも	にんじん こまつな ねぎ はくさい たまねぎ もやし にんにく しょうが ほししいたけ きりほしだいこん	617 18.3	22.3 2.5
16	土	ジョア	ながいきハヤシライス チーズサラダ てづくりはちみつレモンゼリー	ぶたにく チーズ ジョア	むぎごはん あぶら ドレッシング	にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ コーン セロリ マッシュルーム	626 14.7	19.7 1.2
19	火	○	★長生村統一献立★ さつまいもごはん とりにくのてりやき じゃこサラダ とうがんのみそしる りんごゼリー	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ 牛乳	ごはん さとう ごま あぶら さつまいも	にんじん こまつな キャベツ しょうが ねぎ とうがん しめじ	579 13.7	28.9 3.1
20	水	○	チーズトースト ポークビーンズ てづくりココアプリン	ぶたにく だいず しろういげんまめ チーズ ベーコン 牛乳	パン マーガリン あぶら じゃがいも	にんじん グリンピース パセリ たまねぎ マッシュルーム	683 28.4	28.8 2.0
21	木	○	ごはん ちくわのカレーあげ にくじゃが たくあんあえ	ぶたにく ちくわ 牛乳	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しらたき	623 18.0	24.2 2.1
22	金	ジョア	ごはん キャベツメンチカツ スパサラダ とうふチゲスープ	とりにく ツナ ぶたにく ジョア	ごはん あぶら スパゲティ パンこ マヨネーズ	にんじん にら パプリカ きゅうり だいこん もやし キャベツ はくさいキムチ	654 21.7	23.7 2.4
25	月	○	★和食の日 地産地消献立★ ごはん いわしのみりんほし ひじきのにも とりとせふうじる ぶどうゼリー	いわし だいず ひじき とりにく さつまあげ あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら さとう	にんじん いんげん こまつな だいこん ごぼう しょうが ねぎ れんこん ほししいたけ	612 18.4	28.3 2.6
26	火	○	ごはん とうふハンバーグきのこあんかけ はなかつおサラダ さといものみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ ハム 牛乳	ごはん さとう あぶら でんぶん さといも	にんじん はねぎ えのき ねぎ きゅうり キャベツ コーン	614 22.0	23.3 2.5
27	水	○	ごはん にらとうとうふのいためもの だいこんのみぞれじる ミルメークコーヒー	ぶたにく とうふ たまご とりにく 牛乳	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも	にんじん はくさい にら しょうが だいこん ねぎ	606 20.8	28.0 2.2
28	木	○	ごはん むしぎョーザ ナムル ラーメンスープ	ぶたにく ハム 牛乳	ごはん あぶら ちゅうかめん ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし たまねぎ キャベツ にんにく ねぎ コーン きりほしだいこん	601 18.0	22.4 2.8
29	金	○	ちゅうかおこわ まめとさつまいものあげに たまごとコーンのちゅうかスープ	とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまご 牛乳	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまあげ	にんじん ほうれんそう はねぎ たまねぎ コーン きくらげ ほししいたけ えだまめ	625 16.2	24.3 2.9

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 使用する食材の産地は裏面に記載してあります。

* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。

小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 kcal 蛋白質 26.8 g

脂肪 18.1 g 塩分 2.0 g

※10月28日に使用したもち米と、11月29日に使用するもち米は、長生村オペレーター組合様よりいただきました。