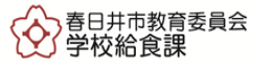




# 11月 小学校給食こんだて表



こんげつ 今月のこんだて目標  
 もくひょう 秋の愛知の味を食べよう

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき							
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆など	牛・乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
1 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	ながいも			
	ツナとおからのそぼろ	とりにく おから まぐろあぶらづけ		にんじん	えだまめ しいたけ しょうが だいこん	さとう	こめあぶら		
	きざみたくあん てまきのり		のり			さとう			
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ぶたどんのぐ	ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう			
	ごぼうとれんこんのきんぴら	ぎゅうにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	しろごま ごまあぶら		
6 水	かたぬきチーズ		チーズ						
	あいちのこめこパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン			
	ポトフ	うずらたまご ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
7 木	あじのフリッター(2こ)	あじ				こむぎこ	こめあぶら だいやぶら		
	マリネサラダ			にんじん	きゅうり		ドレスシング		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
8 金	ごじる	とうふ とうにゅう だいや あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
	キャベツとぶたにくの からみいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ みかん	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ			
9 土	ごもじる	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ	じゃがいも			
	れんこんととりだんごのあげに いわしのほしござかな	とりにく		さやいんげん	れんこん たまねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら		
	ごはん ぎゅうにゅう		いわし			さとう でんぷん			
10 日	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ まめみそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも			
	ツナとだいやのカレーいため	まぐろあぶらづけ だいや				さとう			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー		さとう	しろごま		
11 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	トッポギスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	トッポギ			
	こまつなとなまあげの いためもの	なまあげ ぶたにく		こまつな にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぷん			
12 火	あきのたきこみごはん	あぶらあげ		にんじん だいこんば	ぶなしめじ	こめ さといも もちごめ	ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう チキンカツ	とりにく	ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ	こめあぶら		
	キャベツとにんじんの おかかあえ	はなかつお		にんじん	キャベツ	さとう			
13 水	とうにゅうプリン	とうにゅう				みずあめ さとう	ココア		
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう			
14 木	おひたし	かまぼこ	しらすばし	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう			
	なっとう	なっとう							
	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん			
15 金	きしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しいたけ	でんぷん			
	かきあげ もやしとにんじんの しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし	さつまいも こむぎこ	こめあぶら		
	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
16 土	えがのおカレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールーウ			
	きりぼしだいこんと チキンのサラダ	とりにく			きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	サラダゆ		
	りんご				りんご				

11月の

① 都合により献立を変更する場合があります。② すべての食材を表記しているものではありません。③ 主食となるめん類は前日に製造しています。  
 ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかずに、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

