

きゅうしょくこんだてひょう 11月

11月のめあて：バランスよく食べよう！

		月	火	水	木	金
		<p>えいよう バランス OK??</p>		<p>アルビレックス新潟の選手が 食事をする「オレンジカフェ」の選手用メニューを給食向けにアレンジし、提供します。旬の食材を使用し、栄養バランスの整ったメニューが選手のパフォーマンスを支えているそうです。</p>		<p>1</p> <p>くりいりごもくごはん なめこのみそしる ちくわのいそべあげ ごまあえ ぎゅうにゅう</p> <p>610kcal/2.7g</p> <p>ひじき、あぶらあげ、わかめ、みそ ちくわ、あおのり、ぎゅうにゅう</p> <p>こめ、くり、さとう、ごま、あぶら</p> <p>にんじん、なめこ、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな</p>
<p>あか・きいろ・みどり そろった食事をしよう！</p>		<p>同日、内野小学校 体育館にてアルビレックス新潟の選手による講演会が予定されています。(5・6年生対象です)</p>				
こんだて	4	5	6	7	8	いい歯の日 こんだて
文化の日 振替休日	ごはん だいこんのみそしる ごまだれにくだんご2こ ようふういりおから ぎゅうにゅう	ごはん さわにわん ニギスのフライ ごもくひじき ぎゅうにゅう	カレーふうみむぎごはん ほたてのクリームソース アーモンドいりツナサラダ ジョア みかん	ごはん きんぴらどんのぐ にらたまごスープ ぎゅうにゅう おさつスティック	645kcal/2.0g	
赤	あつあげ、うちまめ、みそ とり、おから、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたにく、かまぼこ、ニギス、ひじき さつまあげ、ぎゅうにゅう	ほたて、あさり、ベーコン、ツナ とうにゅう、ひじき、ヨーグルト	ぶたにく、さつまあげ、とうふ たまご、ぎゅうにゅう		
黄	こめ、ごま、さとう、でんぷん あぶら、じゃがいも	こめ、はるさめ、あぶら、さとう	こめ、むぎ、こめこ、あぶら、アーモンド	こめ、あぶら、ごま、でんぷん さつまいも		
緑	だいこん、えのきたけ、こまつな にんじん、いんげん、たまねぎ	にんじん、えのきたけ、ごぼう れんこん、たけのこ、いんげん	にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん キャベツ、きゅうり、みかん	にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん にら、えのきたけ、たけのこ		
こんだて	11	12	13	14	15	
ごはん はくさいのみそしる とり、くわのからあげ アーモンドいりさつまいもサラダ ぎゅうにゅう	わかめごはん コーンいりたまごスープ えびシューマイ 2こ シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	ごはん おでん こざかなふりかけ ごまマヨあえ ぎゅうにゅう	しょくパン (1・2年1枚, 3~6年2枚) ウイナー ツナマヨコーン あきやさいのポトフ ぎゅうにゅう	ごはん おやこに てっかみそ たくあんあえ ぎゅうにゅう	601kcal/1.8g	
赤	とり、くわ、あつあげ、うちまめ みそ、ぎゅうにゅう	わかめ、たまご、とうふ、えび ツナ、ぎゅうにゅう	がんもどき、ちくわ、こんぶ、あおのり こざかな、かつおぶし、ツナ ぎゅうにゅう	ウイナー、ベーコン、ツナ ぎゅうにゅう	とり、くわ、たまご、かまぼこ だいず、みそ、ぎゅうにゅう	
黄	こめ、あぶら、でんぷん、アーモンド さつまいも、マヨネーズ	こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら	こめ、さといも、マヨネーズ、ごま	パン、じゃがいも、さとう マヨネーズ	こめ、じゃがいも、さとう、ごま ふ、あぶら	
緑	はくさい、えのきたけ、にんじん しょうが、きゅうり	とうもろこし、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きゅうり	だいこん、にんじん、きゅうり キャベツ、とうもろこし	はくさい、だいこん、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、セロリ きゅうり、とうもろこし	にんじん、たまねぎ、たけのこ、いんげん ごぼう、きゅうり、キャベツ、だいこん	
こんだて	18	19	20	21	22	
むぎごはん さつまいもいりカレー りんごとキャベツのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん あじつけのり たまごともずくのスープ ぶたにくとあきやさいのくろずいため ぎゅうにゅう みかん	にしくのゴシヒカリごはん あきのじばやさいみそしる こまつなメンチカツ かきいりフレンチサラダ ぎゅうにゅう	ごはん さつまじる いわしのみそに のりナッツあえ ぎゅうにゅう	ごはん すましじる あつあげのみそいため ぎゅうにゅう りんご	563kcal/2.1g	
赤	ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう	たまご、とうふ、もずく、ぶたにく のり、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、みそ ぶたにく、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、みそ、いわし のり、ぎゅうにゅう	わかめ、なると、あつあげ、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう	
黄	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら	こめ、さつまいも、でんぷん あぶら、さとう	こめ、さといも、こむぎこ、あぶら	こめ、さつまいも、アーモンド さとう	こめ、あぶら、さとう	
緑	にんじん、たまねぎ、グリーンピース りんご、キャベツ、きゅうり	ながねぎ、れんこん、しめじ、いんげん にんじん、みかん	だいこん、にんじん、ながねぎ ひらたけ、こまつな キャベツ、きゅうり、かき	にんじん、ながねぎ、ごぼう、こまつな キャベツ	だいこん、えのきたけ、ながねぎ たまねぎ、たけのこ、いんげん にんじん、りんご	
こんだて	25	26	27	28	29	
ごはん ふりかけ はくさいスープ やさいコロケ だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ツナカレーピラフ クラムチャウダー あきやさいのソテー ぎゅうにゅう スイートポテト	ごはん うずらのたまごいり あきやさいのもの さばのごまてりやき なめたけあえ ぎゅうにゅう みかんゼリー	ごはん ワンタンスープ とりとくだいずのごまがらめ もやしのナムル ぎゅうにゅう	ごはん だいこんのオイスターソースに ぎょうぎ 2こ はくさいのピリからづけ ぎゅうにゅう	600kcal/1.7g	
赤	ベーコン、ツナ、ぎゅうにゅう	ツナ、あさり、ベーコン、とうにゅう ウイナー、ぎゅうにゅう	ぶたにく、うずらのたまご、ちくわ さば、ぎゅうにゅう	だいず、とり、くわ、なると ぶたにく、ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう	
黄	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら マヨネーズ、ごま	こめ、じゃがいも、あぶら、さつまいも	こめ、さといも、さとう、ごま、ゼリー	こめ、ワンタン、でんぷん、あぶら さとう、ごま	こめ、こむぎこ、あぶら、ごま	
緑	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ だいこん、きゅうり、とうもろこし	れんこん、ブロッコリー、エリンギ にんじん、マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、とうもろこし	にんじん、いんげん、だいこん、ごぼう こまつな、もやし、えのきたけ	もやし、にら、にんじん、メンマ しょうが、とうもろこし、こまつな	だいこん、にんじん、チンゲンサイ きくらげ、にんにく、しょうが、もやし はくさい、きゅうり	

※物資の流通や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。