

令和6年度 11月こんだてよていひょう

石川町立石川小学校

日曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもにからだの調子をとのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
		魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう	魚・肉・たまご・牛乳・大豆・海そう	やさい・くだもの・きのこ	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん類・いも類・さとう・油	kcal	g	g	mg	g	
1 金	♪給食たんじょう会 ごもくごはん	牛乳 マカロニサラダ ラフランスゼリー	かきたまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご ハム みそ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ えだまめ きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう マヨネーズ でんぶん ゼリー	641	23.4	19.7	300	2.5	
5 火	 授業参観 振替休業日											
6 水	♪だいち献立 セルフサンドパン	牛乳 スラッピージョー ツナとブロッコリーのサラダ ウインナーのカレースープ		牛乳 ぶたひきにく とりひきにく だいち こなチーズ ツナ ウインナー	たまねぎ ピーマン ブロッコリー コーン にんじん キャベツ にんにく パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも	603	28.7	22.0	328	3.0	
7 木	♪1年生保護者試食会 ごはん	牛乳 とりにくのやくみソース いりどりあえ わかめスープ		牛乳 とりにく わかめ とうふ ハム なると	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが にんにく ねぎ コーン	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	605	26.3	18.2	321	2.0	
8 金	♪いい歯の日献立 ごはん	牛乳 さばのごまやき みそしる ひじきとえだまめのサラダ		牛乳 さば ひじき わかめ こおりどうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが こまつな えだまめ	ごはん ごま さとう じゃがいも	633	23.7	21.7	311	2.1	
11 月	♪地産地消献立 コッペパン	牛乳 ブロッコリーとほうれんそうのサラダ 県産なしジャム だいいんのカレーポトフ ヨーグルト		牛乳 ハム チーズ ウインナー ヨーグルト	ブロッコリー ほうれんそう コーン キャベツ にんにく きゅうり だいいん たまねぎ にんじん パセリ	パン 県産なしジャム あぶら さとう じゃがいも	606	24.2	19.0	431	2.3	
12 火	♪地産地消献立 ごはん	牛乳 バンバンジー なつとう ざくざく(福島県郷土料理)		牛乳 なつとう とりにく うちまめ なまあげ こんぶ ちくわ	きゅうり だいいん にんじん もやし こんにやく キャベツ にんにく しょうが ごぼう しいたけ	ごはん ねりごま さとう じゃがいも	602	27.9	16.6	365	2.0	
13 水	♪4年生保護者試食会 しょくパン	牛乳 県産チキンカツ はくさいスープ 県産りんごジャム スイートポテトサラダ(3年生が収穫したさつまいもを使用します)		牛乳 とりにく ハム ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり はくさい コーン	パン 県産りんごジャム あぶら さつまいも マヨネーズ でんぶん	686	25.1	25.6	395	2.7	
14 木	♪地産地消献立 ごはん	牛乳 ごもくあつやきたまご きょうふうみそしる なまあげときのこのいために		牛乳 さつまあげ なまあげ たまご みそ あぶらあげ	えのきだけ しいたけ しめじ こまつな にんじん だいいん きょうな	ごはん パター さとう でんぶん さといも	622	24.0	22.0	310	1.8	
15 金	♪地産地消献立 ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき こんさいじる キャベツのみそマヨネーズあえ		牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな しょうが だいいん ごぼう ねぎ	ごはん さといも マヨネーズ	615	26.1	20.8	462	1.9	
18 月	♪4年2組リクエスト献立(めん) …すぐ食べられて野菜もとれるので選びました。 ちゅうかめん 牛乳 タンタンめん てづくりスイートポテト もやしのナムル			牛乳 ぶたひきにく みそ とりにく	ねぎ しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ いら にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら ねりごま ごま パター さつまいも さとう	678	29.0	24.4	331	2.6	
19 火	♪4年1組リクエスト献立(キムチスープ) …からくておいしいし、あたたまるから選びました。 ごはん 牛乳 シューマイ チャプチェ キムチスープ			牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん ピーマン キャベツ たけのこ しいたけ にんにく ねぎ しめじ はくさい	ごはん ごまあぶら さとう マロニー	660	27.3	20.9	287	2.0	
20 水	♪だいち献立 コッペパン	牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ ポークビーンズ マーシャルビーンズ		牛乳 ツナ ぶたにく だいち	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ トマト にんにく パセリ	パン マーシャルビーンズ さとう あぶら じゃがいも	648	25.2	26.8	308	2.4	
21 木	♪和食の日献立 ごはん	牛乳 さけのあげびたし みそしる ごもくきんぴら		牛乳 さけ さつまあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ ねぎ しょうが いんげん えのきだけ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん じゃがいも	618	25.2	16.4	309	2.0	
22 金	♪4年3組リクエスト献立(フリソ) …みんなで食べると特別感があるので選びました。 ごぼうごはん 牛乳 あけぼのサラダ ぐたくさんとじる プリン			牛乳 ぶたひきにく みそ ツナ	にんじん こんにやく ねぎ だいいん しょうが キャベツ きゅうり しめじ	ごはん あぶら さとう さつまいも スパゲティ マヨネーズ ごまあぶら	652	21.7	19.0	292	2.0	
25 月	こくとうパン	牛乳 ごぼうサラダ りんご きのこのシチュー		牛乳 ツナ とりにく スキムミルク チーズ	ごぼう にんじん キャベツ こまつな りんご たまねぎ しめじ ほうれんそう	パン こくとう ごま ドレッシング じゃがいも パター こむぎこ	686	27.3	24.7	481	2.0	
26 火	ごはん	牛乳 県産キャベツメンチカツ ポパイあえ たぬきじる		牛乳 ぶたにく ハム たまご さつまあげ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ こんにやく しょうが	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	610	23.2	19.3	314	2.1	
27 水	♪5年生保護者試食会 しょくパン	牛乳 てづくりタンドリーチキン やさいスープ こまつなのサラダ くらまめきなこクリーム		牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン	こまつな キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン いんげん	パン くらまめきなこクリーム ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	605	29.7	23.5	367	2.4	
28 木	♪まごわやさしい献立 ごはん	牛乳 いわしごまみそやき なまあげのみそしる ひじきとだいちのいために		牛乳 いわし みそ ひじき だいち あぶらあげ とりにく	にんじん こんにやく いんげん ねぎ だいいん こまつな えのきだけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	603	25.8	18.0	446	1.8	
29 金	♪だいち献立 むぎごはん	牛乳 だいいんのごまサラダ キーマカレー ぶどうゼリー		牛乳 わかめ かつおぶし ぶたひきにく だいちミート チーズ	だいいん きゅうり にんじん にんにく りんご たまねぎ こまつな しょうが	むぎごはん ごま あぶら ゼリー しろはなまめ カレールウ	711	27.2	23.6	354	2.1	

\* 栄養価は、中学年の数値です。本校の基準値は、エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質18g、カルシウム350mg、塩分2gです。

\* 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

\* 一口30回よくかんで食べましょう。