11 月　学校給食よていこんだてひょう

平成30年度

真嘉比小学校給食室　917-3473

	月	火	水	木	金
こんだて	１１月の給食目 ○感謝の気持ちをもって食事をしよ ●力や熱のもとになる食品をしろ **残量調査を行います** 期間：５日(月)～９(金) 調査期間中の食べ残しは、食缶にまとめないで、それぞれの容器へ返しましょう。 ※調査中ははいぜん室がこんざつします。きちんと並んでまち、給食委員会のお兄さん・お姉さんにはかってもらいましょう。 		１１月のぎょうじ 5～9日：残量調査 ８日：３年生校外学習 29～30日：6年生修学旅行 29日：幼稚園体験給食	1日 ・もちきびごはん ・ホイコーロー ・卵とはくさいのスープ ・べにいもだんご	2日 ・麦ごはん ・ビーフストロガノフ ・ビーンズサラダ ・ブルーベリーゼリー
あか				牛乳、ぶたにく、みそ、卵	牛乳、ぎゅうにく、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆
き				米、きび、油、ごま油、でん粉、べにいも、もち粉、さとう、ごま	米、麦、油、こむぎこ、生クリーム、ドレッシング、水あめ、さとう
みどり				キャベツ、ピーマン、にんじん、長ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、しいたけ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、トマト、パセリ、コーン、セロリ、きゅうり、ブルーベリー、りんご
栄養量				E:672　P:19.9　F:21.5	E:618　P:21.5　F:16.4
こんだて	5日 ★残量調査① ・麦ごはん ・マーボー大根 ・バンサンスー ・りんご	6日 ★残量調査② ・わかめごはん ・にくじゃが ・やきししゃも ・アーモンド和え	7日 ★残量調査③ ・コッペパン ・チリビーンズ ・かいそうサラダ ・フルーツヨーグルト	8日 ★残量調査④ ・麦ごはん ・あじゴマフライ ・パパイヤイリチー ・アーサ汁	9日 ★残量調査⑤ ・たきこみごはん ・ごもくあつやきたまご ・もやしのごま和え ・アセロラゼリー
あか	牛乳、ぶたにく、大豆、とりレバー、とうふ、みそ、ハム、卵	牛乳、わかめ、ぶたにく、ししゃも	牛乳、ぶたにく、大豆、いんげん豆、わかめ、こんぶ、つのまた、キリンサイ、しらすぼし、ヨーグルト	牛乳、あじ、ベーコン、アーサ、とうふ	牛乳、とりにく、たまご
き	米、麦、ごま油、油、でん粉、はるさめ、さとう	米、さとう、じゃがいも、油、アーモンド	パン、じゃがいも、こむぎこ、油、ドレッシング	米、麦、ごま、ごま油、でん粉、パン粉、こむぎこ、油	米、油、さとう、でん粉、ごま
みどり	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり、りんご	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだ豆、こまつな、はくさい、もやし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、おうとう、みかん、パインアップル	パパイヤ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	にんじん、しめじ、しいたけ、たけのこ、ごぼう、えだ豆、コーン、グリンピース、もやし、こまつな、アセロラ
栄養量	E:633　P:23.0　F:17.9	E:575　P:23.6　F:15.0	E:631　P:25.7　F:20.0	E:616　P:25.3　F:20.2	E:587　P:24.4　F:176
こんだて	12日 ・タコライス （麦ごはん） ・きのこスープ ・みかん	13日 ・もちきびごはん ・さんまのかばやき風 ・きんぴらごぼう ・とうふのみそ汁	14日 ・麦ごはん ・なっとう ・いりどり ・ツナとわかめのあえもの ・あじつけのり	15日 ・ちゅうかどん （麦ごはん） ・わかめスープ ・かき	16日 ・やさいそば ・きりぼしだいこんのハリハリづけ ・おいものだいふく
あか	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、とりレバー、チーズ	牛乳、さんま、ぶたにく、うすあげ、とうふ、みそ	牛乳、なっとう、とりにく、かまぼこ、ツナ、わかめ、のり	牛乳、ぶたにく、うずらの卵、えび、いか、わかめ、あつあげ	牛乳、ぶたにく、ハム、糸けずり
き	米、麦、油、でん粉	米、きび、こむぎこ、油、さとう、でん粉、ごま	米、麦、さとう、油、ごま油、ごま	米、麦、さとう、油、ごま油、でん粉、ごま	おきなわそば、油、ごま、さとう、さつまいも、もち粉、でん粉、水あめ
みどり	たまねぎ、トマト、にんにく、キャベツ、にんじん、セロリ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、みかん	しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、さんとうさい、しめじ	にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん、こんにゃく、きゅうり、キャベツ	にんにく、コーン、きくらげ、しいたけ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、エリンギ、たまねぎ、長ねぎ、かき	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、きりぼしだいこん、きゅうり
栄養量	E:628　P:24.9　F:19.8	E:697　P:27.9　F:26.7	E:594　P:29.7　F:15.1	E:593　P:26.8　F:16.1	E:565　P:24.6　F:15.6
こんだて	19日 ★食育の日こんだて ・麦ごはん ・べにいも天ぷら ・スンシーイリチー ・シカムドゥチ ・クガニー	20日 ・メキシカンライス ・タンドリーチキン ・ブロッコリーサラダ ・みかんゼリー	21日 ・なかよしパン ・トマトオムレツ ・イタリアンサラダ ・はくさいのクリームに ・りんごジャム	22日 ・麦ごはん ・魚のもみじやき ・からしないため ・とん汁	23日 きんろうかんしゃ　ひ 勤労感謝の日 
あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、カステラかまぼこ	牛乳、ぶたにく、とりにく、ヨーグルト	牛乳、卵、とりにく	牛乳、しいら、ベーコン、ぶたにく、あつあげ、みそ	
き	米、麦、べにいも、こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ、油	米、油、さとう、ドレッシング	パン、油、でん粉、ドレッシング、じゃがいも、こむぎこ、バター、水あめ、さとう	米、麦、さとう、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃがいも	
みどり	スンシー、こんにゃく、しいたけ、だいこん、クガニー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、トマト、にんにく、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、みかん	たまねぎ、トマト、キャベツ、赤ピーマン、アスパラガス、コーン、にんじん、はくさい、ブロッコリー、しめじ、りんご	にんじん、パセリ、からしな、もやし、だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう	
栄養量	E:672　P:23.0　F:21.8	E:580　P:21.8　F:20.4	E:716　P:26.6　F:29.5	E:616　P:20.6　F:18.5	
こんだて	26日 ・麦ごはん ・あつあげのちゅうかに ・バンバンジー ・バナナ	27日 ・スパゲティナポリタン ・さといもコロッケ ・こまつなサラダ ・ヨーグルト	28日 ・麦ごはん ・さんまのうめに ・しらす和え ・さといものうまに ・みかん	29日 ・麦ごはん ・ポークカレー ・ごぼうサラダ ・りんごゼリー	30日 ・もちきびごはん ・きびなごの青のりからあげ ・ゆかりあえ ・おきなわ風みそ汁
あか	牛乳、あつあげ、ぶたにく、みそ、とりにく	牛乳、ベーコン、ぶたにく、とりにく、カニかまぼこ、ヨーグルト	牛乳、さんま、わかめ、しらすぼし、ぶたにく、あつあげ	牛乳、ぶたにく、ちくわ	牛乳、きびなご、青のり、ぶたにく、とうふ、みそ
き	米、麦、さとう、油、でん粉、ごま油、ごま、ドレッシング	スパゲティ、オリーブ油、さとう、油、さといも、じゃがいも、米粉、パン粉、ドレッシング	米、麦、さとう、さといも、油	米、麦、じゃがいも、油、こむぎこ、マーガリン(乳なし)、ごま、ドレシング、水あめ、さとう	米、きび、こむぎこ、でん粉、油、さとう、ドレッシング
みどり	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、しいたけ、きゅうり、キャベツ、パナナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく、しいたけ、こまつな、はくさい、コーン	うめぼし、キャベツ、にんじん、こんにゃく、だいこん、いんげん、しいたけ、みかん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、ごぼう、きゅうり、りんご	キャベツ、パクチョイ、にんじん、しそ、とうがん、にんじん、こまつな
栄養量	E:582　P:22.5　F:14.3	E:609　P:22.5　F:21.7	E:652　P:29.7　F:19.9	E:659　P:19.5　F:19.2	E:558　P:26.8　F:14.6

給食の一日の基準栄養価　E＝エネルギー　650Kcal　P＝たんぱく質　21．1 ～ 32．5g　F＝脂質　14．4 ～ 21．7g

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。