令和３年

１１がつのこんだて

真鶴町立まなづる小学校

日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 （熱や力になる）	あかの食品 （血や肉になる）	みどりの食品 （体の調子をととのえる）	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ごじる　まなづるみかん	こめ むぎ さとう さといも	さんま だいず とうにゅう かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな はくさい みかん		649 kcal 25.3 g 20.2 g 2.1 g
2	火	みそラーメン ぎゅうにゅう スイートポテト	ラーメン ごまあぶら ごま さとう さつまいも バター	ぶたにく なると みそ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しょうが キャベツ ねぎ もやし にら		532 kcal 23.0 g 15.0 g 2.2 g
4	木	しろパン　ぎゅうにゅう しょうゆにこみハンバーグ ゆでブロッコリー ジャーマンポテト	しろパン さとう じゃがいも あぶら パンこ	ハンバーグ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん エリンギ たまねぎ パセリ ブロッコリー にんにく		633 kcal 25.6 g 25.1 g 2.8 g
5	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかふうに だいこんとなめこのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう	しそ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ いんげん だいこん なめこ こまつな		579 kcal 24.2 g 17.5 g 2.8 g
8	月	こまつなぶたにくどん ぎゅうにゅう かみかみあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく いか かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり こまつな はねぎ	かみかみ こんだて	604 kcal 26.8 g 15.6 g 3.2 g
9	火	わかめうどん ぎゅうにゅう だいずのあげに	うどん さとう さつまいも あぶら かたくりこ ごま	とりにく わかめ ちくわ かつおぶし さばぶし だいず にぼし ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ こまつな	かみかみ こんだて	587 kcal 26.9 g 20.1 g 2.7 g
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのひものの カリカリあげ すいとん まなづるみかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ	あじ とりにく スキムミルク かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう こまつな みかん	給食試食会 かみかみ こんだて	665 kcal 28.8 g 18.4 g 2.1 g
11	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう きりぼしサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり きりぼしだいこん	かみかみ こんだて	661 kcal 21.6 g 20.9 g 1.7 g
12	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのクラッカーあげ あきやさいのとうにゅうスープ	ソフトフランスパン こむぎこ クラッカー あぶら さつまいも	とりにく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん しめじ こまつな	かみかみ こんだて	691 kcal 24.2 g 28.3 g 1.1 g
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ごぼうつくね こんさいじる ラ・フランスゼリー	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく ごまあぶら ゼリー	とりにく ひじき おから かつおぶし さばぶし ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しょうが にんじん だいこん こまつな		566 kcal 22.9 g 14.7 g 2.1 g
16	火	ちゃんこうどん ぎゅうにゅう だいがくいも	うどん さとう　あぶら さつまいも ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ こまつな		610 kcal 22.9 g 20.8 g 1.8 g
17	水	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし しいたけ	１１月 誕生日 給食	630 kcal 28.8 g 19.8 g 2.5 g
18	木	シナモンレーズンロール ぎゅうにゅう トマトシチュー コーンサラダ	ぶどうパン さとう マーガリン アーモンド じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし もやし		690 kcal 24.5 g 27.6 g 2.6 g
19	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき ごもくまめ	こめ むぎ さつまいも ごま マヨネーズ さとう こんにゃく	さけ だいず とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ		698 kcal 34.4 g 28.0 g 2.1 g
22	月	うみのカレー ぎゅうにゅう わかめサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ さとう ごま	さば イカ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ		693 kcal 23.5 g 23.0 g 1.4 g
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん ごまあえ まなづるみかん	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま	ぶたにく とりにく うずらたまご こんぶ さつまあげ ちくわ みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ほうれんそう もやし みかん		649 kcal 25.9 g 16.3 g 3.3 g
25	木	くろパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン レディだいこんサラダ	くろパン マカロニ こむぎこ バター パンこ あぶら さとう	とりにく とうにゅう チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ グリンピース マッシュルーム だいこん もやし レディサラダだいこん きゅうり		600 kcal 24.6 g 20.6 g 2.5 g
26	金	かきあげどん ぎゅうにゅう すましじる	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら こむぎこ	ちくわ えび たまご とうふ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん こまつな はくさい		643 kcal 20.0 g 17.4 g 1.9 g
29	月	なめし ぎゅうにゅう すきやきふうに だいこんとさといものみそしる	こめ むぎ ごま さとう　あぶら しらたき おふ さといも	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	だいこん にんじん はくさい ねぎ しいたけ はねぎ		633 kcal 27.5 g 21.1 g 2.9 g
30	火	ミートソースパスタ ぎゅうにゅう あおのりポテトビーンズ	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも バター かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ だいず あおのり ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく たまねぎ		733 kcal 26.0 g 32.2 g 2.1 g

＊　学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

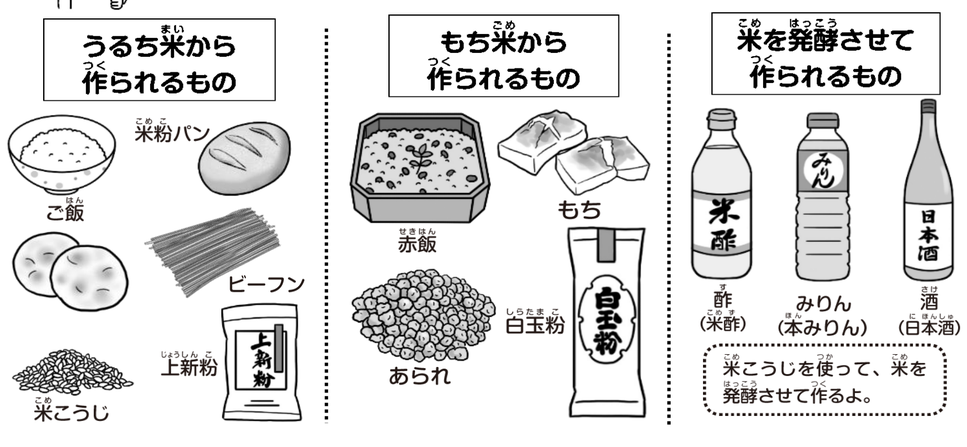
8日(月)～12日(金) かみかみこんだて

11月8日は「いい歯の日」です。11月８日から１２日まで、まなづる小学校の「歯と口の健康週間」です。給食はよくかめる「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

10日(水)給食試食会(1･2年生保護者)

例年、「まな小ランチ」を実施していますが、新型コロナウイルス感染防止のため、今年度は、１・２年生の保護者を対象に「給食試食会」を行います。（参加者の募集は終了しました。）

17日(水)11月生まれ誕生日給食

11月生まれの人にはケーキがつきます。クラスのみんなにお祝いをしてもらいましょう。

「米」の加工品いろいろ♪