令和５年度

１１月分 こんだてひょう

飯塚市立大分小学校

日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう　と　からだのなかでのはたらき （あかのグループ） おもにからだをつくる もとになるしょくひん		（みどりのグループ） おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん		（きいろのグループ） おもにエネルギーの もとになるしょくひん		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g	行事他
1	水	**☆中3リクエストきゅうしょく☆** おおきなおかずぶもん２いの「カレー」です！ レンズまめいりチキンカレー （むぎごはん） フルーツカクテル	○	とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが グリンピース　パイナップル みかん　もも　ぶどう	こめ　むぎ　じゃがいも さとう	あぶら	640 19.7	
6	月	ごはん あつあげのみそいため えびだんごのすましじる	○	ぶたにく　えび すけとうだら あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ　はくさい　にんにく しょうが　ごぼう しいたけ	こめ　でんぷん さとう	あぶら	571 22.7	
7	火	しょくパン　マーシャルビーンズ ブロッコリーとツナのソテー ナポリタンスパゲティ	○	ポークウインナー まぐろ だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン	コーン　たまねぎ　にんにく マッシュルーム	パン　スパゲティ さとう	あぶら	590 21.9	
8	水	**☆かみかみデー☆** きょうは、「しらすぼし」をよくかんでたべましょう。 **☆いいはのひ☆** １１がつ８かは、「いい（１１）は（は）のひ」です。はをじょうぶにするために、よくかんでたべましょう。 ごはん　やさいのたまごやき しらすぼしとだいこんばのふりかけ だいずとこんさいのごまに	○	ぶたにく　かつおぶし たまご　だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	だいこんば にんじん　こまつな きぬさや　ねぎ	ごぼう　れんこん　だいこん えのきたけ　こんにゃく	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	614 25.4	
9	木	**☆カルシウムデー☆** きょうは、カルシウムいっぱいの「わかめ」をとりいれています。 ねぎしおぶたどん（むぎごはん） はるさめじる ヨーグルト	○	ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ　しろねぎ　にんにく もやし　きくらげ しいたけ　レモン	こめ　むぎ はるさめ　でんぷん	あぶら	594 24.3	
10	金	ごはん やさいとささみのピーナッツいため こうやどうふのなんばんに	○	ぶたにく　とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	はくさい　たまねぎ　ごぼう こんにゃく	こめ　じゃがいも さとう	ピーナッツ あぶら	591 21.9	
13	月	**☆しゅんのしょくざいのみそしる☆** きょうは、いまがしゅんの「かぶ」をつかったみそしるをとりいれています。 むぎごはん さばしょうがに　ごもくきんぴら かぶのみそしる	○	ぶたにく　さば あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう　かぶ　たまねぎ はくさい　しょうが こんにゃく	こめ　むぎ さとう　みずあめ	ごま ごまあぶら	623 22.0	
14	火	コッペパン まめとツナのサラダ とりにくとやさいのクリームに	○	とりにく　まぐろ だいず しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ　コーン　えだまめ たまねぎ　しめじ	パン　じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら ごまあぶら	571 30.8	
15	水	**☆きょうどりょうり☆** きょうは、みやざきけんのきょうどりょうりです。「チキンなんばん」「ざぶじる」をとりいれています。 ごはん　チキンなんばん （とりてん・あまずマヨソース） ざぶじる	○	とりにく　かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ　だいこん ごぼう　しろねぎ えのきたけ	こめ　さつまいも こむぎこ　でんぷん さとう	あぶら	570 18.2	
16	木	**☆いいづかのだいどころ☆** きょうは、いいづかでとれた「ほうれんそう」をつかったりょうりをとりいれています。 むぎごはん　おさかなふりかけ ほうれんそうのいそかいため いりどうふのたまごとじ	○	とりにく　ちくわ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし　たまねぎ　しょうが しいたけ	こめ　むぎ さとう	ごま あぶら	582 24.4	
17	金	**☆しょくいくめざしのひ☆** こざかなをたべて、「こうごたべのたつじん」をめざしましょう！ ごはん やきぎょうざ（①②：１こ　③～⑥：２こ） もやしとにらのいためもの おしむぎのスープ　パリッシュ	○	ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にら こまつな にんじん	キャベツ　たまねぎ　もやし コーン	こめ　むぎ　こむぎこ でんぷん さとう　みずあめ	あぶら ごまあぶら	580 20.5	
20	月	ごはん ひじきのごまドレサラダ ぶたじゃが	○	ぶたにく　まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや	きゅうり　キャベツ　コーン たまねぎ　こんにゃく	こめ　じゃがいも さとう　みずあめ	ごま あぶら	599 21.4	
21	火	フィッシュバーガー（まるパン・ しろみざかなフライ・たまねぎのマヨソース） だいずいりミネストローネ	○	ホキ　ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト　パセリ	たまねぎ　キャベツ　えだまめ セロリ　にんにく	パン　パンこ こむぎこ	あぶら	577 23.8	
22	水	むぎごはん ちゅうかいためあえ かじょうどうふ	○	とりにく　チキンハム あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	もやし　たけのこ　しろねぎ しょうが　にんにく　しいたけ	こめ　むぎ はるさめ　でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	613 25.0	
24	金	**☆わしょくのひ☆** １１がつ２４かは、いい（１１）に（２）ほんしょく（４）のごろあわせから、わしょくのひです。だしをつかったすましじるやうめなどのしょくざいをとりいれています。 ごはん　さんまみぞれに れんこんのうめドレッシングいため たまごとほうれんそうのすましじる こくとうビーンズ	○	とりにく　さんま たまご　だいず	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	れんこん　ごぼう　だいこん しいたけ　うめ　りんご	こめ　でんぷん さとう　くろざとう	あぶら	583 23.2	
27	月	ごはん いわしカリカリフライ（①②：１ひ　③～⑥：２ひ） きりぼしだいこんのいりに　ぶたじる	○	ぶたにく　とりにく とうふ　あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	きりぼしだいこん　えだまめ キャベツ　しろねぎ　ごぼう しいたけ　こんにゃく	こめ　じゃがいも でんぷん　さとう	あぶら	642 23.2	
28	火	**☆せかいのりょうり☆** きょうは、フランスのりょうりです。「ソフトフランスパン」「ポトフ」をとりいれています。 **☆中3リクエストきゅうしょく☆** デザートぶもん１いの「クレープ」です！ ソフトフランスパン　マーガリン ほうれんそうオムレツ　いんげんのソテー ポトフ　クレープ	○	ポークウインナー たまご　とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう いんげん にんじん　パセリ	コーン　たまねぎ　かぶ	パン　じゃがいも でんぷん　こめこ さとう　みずあめ	あぶら	631 21.3	
29	水	**☆中3リクエストきゅうしょく☆** ちいさなおかず（ふくさい）ぶもん２いの「ブロッコリーのごまあえ」です！ ごはん にくだんご（①②：１こ　③～⑥：２こ） ブロッコリーのごまいため　さといものにもの	○	とりにく　あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きぬさや	たまねぎ　だいこん	こめ　さといも でんぷん　さとう	ごま あぶら	670 26.6	
30	木	むぎごはん　のりつくだに アスパラのきんぴら ちゃんぽん	○	ぶたにく　てんぷら	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン にんじん ねぎ	アスパラガス　たまねぎ キャベツ　もやし きくらげ	こむ　むぎ　スパゲティ さとう　みずあめ	ごま あぶら	587 20.3	

※　都合により、献立や材料が変更になることがあります。

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
11月分の給食費の口座振替日は
11月30日(木)です。

《　栄　養　価　》

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	マグネシウム（mg）	ビタミン A（μgRE）	ビタミン B1（mg）	ビタミン B2（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
11月分平均	601	22.8	19.6	372	3.7	99	227	0.55	0.50	25	2.1	5.7
基準値	650	21～33	14～22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2ｇ未満	4.5以上

（※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値（令和３年２月改正）を使用）