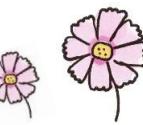


令和6年 11月分



よていこんだてひょう



昭島市立田中小学校

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも じやがいものそぼろに うちまめじる			ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・だいす・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・じやかいも・さとう・でんぶん	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ
5 火	けんちんうどん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ(あげ) なまあげとぶたにくのみそいため みかん			とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ぶたにく・みそ	うどん・こんにゃく・さといも・ごまあぶら・でんぶん・あぶら・さとう	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ながねぎ・しいたけ・しょうが・キャベツ・にんにく・みかん
6 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごの あますあんかけ もやしいため とうふスープ			わかめ・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ぶたにく・とうふ・ベーコン	こめ・いりごま・さとう・あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ながねぎ・にんじん・たまねぎ・もやし・こまつな・チングンサイ
7 木		お弁当の日	※給食はありませんので、お弁当をお持ちください。				
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ(あげ) かみかみきんぴら きのこのみそしる		ぎゅうにゅう・いわし・こんぶ・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・こんにゃく・ごまあぶら	しょうが・ごぼう・にんじん・しめじ・えのきたけ・だいこん・ながねぎ	
11 月	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	(ちゃんぽんめんのスープ) はるまき(あげ) ちゅうかサラダ		ちゅうかドレッシング	ぶたにく・いか・かまぼこ・とうにゅう・ぎゅうにゅう・こんぶ	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・オイスター・ソース・ごまあぶら・こむぎこ・でんぶん・はるさめ・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・にら・ながねぎ・たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ・きゅうり・とうもろこし
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき ひきないり かきたまじる		ぎゅうにゅう・さけ・みそ・あぶらあげ・たまご	こめ・バター・あぶら・さとう・でんぶん	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・ピーマン・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ・しいたけ	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき くきわめのいために だいこんのみそしる			ぎゅうにゅう・さば・わかめ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃく・さとう・いりごま・ごまあぶら	にんじん・だいこん・こまつな・しめじ・ながねぎ
14 木	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのぐ) さんしょくソテー りんご			ぶたにく・だいす・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・こむぎこ・バター	しょうが・ににく・たまねぎ・にんじん・りんご・さやいんげん・とうもろこし
15 金	ピラフ ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(あげ) グリーンサラダ ABCスープ		とりにく・ぎゅうにゅう・こんぶ	こめ・あぶら・でんぶん・マカロニ・さとう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・ににく・しょうが・キャベツ・こまつな・きゅうり・ゆず・オレンジ・みかん・レモン・かぼす・だいこん	
18 月	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ホキのレモンソースかけ(あげ) さつまいもとりんごのあまに スコッチプロス			ぎゅうにゅう・ホキ・とりにく	ソフトフランスパン・でんぶん・あぶら・さとう・さつまいも・おおむぎ	レモン・りんご・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリー・とうもろこし
19 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこめこあげ(あげ) ごもくまめ とんじる			あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・だいす・こんぶ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さとう・いりごま・こめこ・でんぶん・あぶら・こんにゃく・じやがいも	にんじん・ごぼう・しいたけ・たまねぎ・ながねぎ・だいこん・こまつな
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのわふうムニエル きのことやさいのいためもの はくさいのみそしる			ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・こむぎこ・あぶら	しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・にんじん・キャベツ・はくさい・だいこん・ながねぎ
21 木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに まめじやこ(あげ) チャブチエ			ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・だいす・かえりにぼし	こめ・あぶら・オイスター・ソース・でんぶん・ごまあぶら・さとう・いりごま・はるさめ	ににく・しょうが・にんじん・だけのこ・しいたけ・キャベツ・チングンサイ・ながねぎ・たまねぎ
22 金	なめし ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき にくじやが すまじる			ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・とうふ・かつおぶし	こめ・いりごま・さとう・あぶら・でんぶん・じやがいも・しらたき	ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しょうが・ゆず・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・ながねぎ
25 月	ごはん むぎちゃん	さばのたつたあげ(あげ) こうやどうふのにもの みそけんちんじる			さば・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さといも・こんにゃく	しょうが・にんじん・しいたけ・さやいんげん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな
26 火	コーンライス ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース だいこんのサラダ ジュリエンヌスープ		しそドレッシング	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・チーズ・なまクリーム・ベーコン	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・みずあめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ・トマト・だいこん・きゅうり・キャベツ・セロリー・あおじそ・レモン
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのにもの さつまいじる			ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・あぶらあげ・とりにく・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・さつまいも	ながねぎ・しょうが・きりぼし・だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・だいこん
28 木	しょくパン ぎゅうにゅう	ハーブチキン パンソティー コーンボタージュ みかん			ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・ベーコン・なまクリーム	しょくパン・あぶら・マカロニ・オリーブ油・じやがいも・こむぎこ・バター	バジル・パセリ・ににく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・みかん
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) はくさいのごまいため のっぺいじる			ぎゅうにゅう・わかさぎ・とりにく・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・すりごま・ねりごま・さといも・さとう	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・ながねぎ
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願ひいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 582 (650)	たんぱく質(g) 27.1 (21.1~32.5)