

11月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第8号
宇部市立万倉小学校

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい しょくひん 食品	も 持っ て く る も の
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			卵、大豆	牛乳、乳製品	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)			
			肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	いも類	種実類				

☆10/27～11/9は「どくしょしゅうかん」です。11/1～11/9までほんにでてくるりょうりやしよくざいがきゅうしょくにでてきます。おたのしみに！

1 (火)	むぎごはん	のせたらチキンカツカレー ほうれんそうのごまあえ りんご	チキンカツ ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうがりんご	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ごま	724 23.5		はし スプーン
2 (水)	こくとうパン	ほうれんそうのスープ かにふうみグラタン	ベーコン カニフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ	こくとうパン こむぎ マカロニ	バター パンこ	694 26.8		はし
4 (金)	ごはん	みそしる ちくわあげ こんにゃくのおかかいため メロンゼリー	なまあげ みそ ちくわ ぎょにくソーゼージ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん ピーマン	えのきだけ たまねぎ キャベツ	こめ こんにゃく さとう てんぶらこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	666 22.5		はし スプーン
7 (月)	ごはん	チンゲンサイのスープ コロック ちゅうかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし	こめ さとう じゃがいも コロック	あぶら ごまあぶら	585 17.2		はし こざかな
8 (火)	ごはん	コンソメスープ てりやきチキン かぼちゃのソテー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ じゃがいも	あぶら	607 24.1		はし くだもの
9 (水)	しょくパン	シチュー サンドイッチのぐ (カラフルソテー・めだまやき) いっしょくマヨネーズ	とりにく ハム めだまやき	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし グリーンピース	しょくパン じゃがいも こむぎ	あぶら バター マヨネーズ	644 23.9		はし スプーン

☆きょうはたくさんかむことができる「いいはのひ」メニューです。11/8は「いいはのひ」でした。よくかむことでだえきがでてむしはよほうにつながります。

10 (木)	ごはん	とんじる コーンしゅうまい りんかけだいず	ぶたにく あぶらあげ みそコーンしゅうまいだいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにゃく		616 24.7		はし きのこ
11 (金)	しょうごはん	さらうどん きりほしだいこんの はりはりづけ	ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ きりほしだいこん でんぶ	こめ さとう さらうどん		601 22.9		はし しゅじつ

☆11/14～11/18は、「じばさんしゅうかん」です。やまぐちけん でとれたしょくざいがいつもよりたくさんとうじょうします。

14 (月)	ごはん	つみいれじる ひじきのにも おのちゃプリン	エソ みそ あぶらあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶ おのちゃプリン	ごま あぶら	594 22.6		はし スプーン
15 (火)	ごはん	ぶたにくととうふの いためじる チキンチキンれんこん	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ だいこん れんこん	こめ さとう でんぶ さといも	あぶら	614 25.9		はし かいそう
16 (水)	しょうパン	おやこうどん やさいのソースいため	とりにく かまぼこ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	パン ジャム うどん	あぶら	575 24.5		はし にゅうせいひん
17 (木)	ごはん	ちゅうかスープ そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ れんこん きくらげ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごま	575 22.0		はし いも
18 (金)	あきの だきこみごはん	すましじる いわしのてんぶら ミニトマト	とりにく ちくわとうふ わかめ かまぼこ いわしのてんぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ミニトマト	ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さつまいも さとう	あぶら	569 21.4		はし スプーン
21 (月)	しょうごはん	にくだんこのピリからにこみ だいがくいも	ミートボール みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい にんにく たまねぎ しょうが しいたけ	こめ さとう あぶら はるさめ ごま みずあめ こまあぶら でんぶ さつまいも	627 17.0		はし さかな	
22 (火)	ごはん	ABCスープ ハンバーグ きのこソースかけ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ さとう マカロニ じゃがいも		642 22.8		はし くだもの

☆11/24は「わしよくのひ」でした。「わしよく」はしぜんのめぐみをいかすしょくぶんかとしてせかいのちゅうもくをあつめています。

25 (金)	ごはん	よしのじる さんまのしおやき ごもくさんびら	とりにく あぶらあげ ひらてん さんまのしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん れんこん しろねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶ こんにゃく	こまあぶら ごま	657 25.1		はし かいそう
28 (月)	ごはん	ぶたにくのすきに キャベツとわかめの あますに	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	こめ こんにゃく さとう		559 22.2		はし しゅじつ
29 (火)	ごはん	みそおでん いそかあえ みかん	とりにく がんもどき ひらてん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん みかん キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう		635 25.3		はし しゅじつ
30 (水)	しょうパン	リゾット ツナとだいずのトマトに	ベーコン だいず まぐろみず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ しょうが とうもろこし グリーンピース	パン こめ むぎ メープルシロップ じゃがいも さとう	マーガリン オリーブオイル あぶら	646 22.2		はし スプーン

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

としよきゅうしよく

じばさんしゅうかん