



がっ

ひょう

11月こんだて表



おたのしみ みんなのしょうがっこう
太田市立南小学校

平成24年度

日曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー(kcal)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	たんぱく質(g) 脂肪(g)	
1 木	チョコチップパン ちゃんぽんうどん コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた シーフードMIX	チョコチップパン うどん ドレッシング	にんじん とうもろこし しめじ もやし はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	572 21.8 20.3	☆食物繊維 は、お腹の中
2 金	なめし トジョア ぶたバラだいこん すのもの	トジョア ぶたにく わかめ うずらたまご ツナ えだまめ	ごはん さとう あぶら	にんじん だいこん しょうが きゅうり もやし なめしのもと	608 19.5 18.7	をきれいにし てくれます。野
5 月	かきあげどん(ごはん)ぎゅうにゅう わかめのみそしる かきあげ ごぼうサラダ てんどんたれP	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも ゴマドレッシング あぶら かきあげ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり	675 19.7 22.0	にたくさん入っ
ISO 6 火	こめっこパン ぎゅうにゅう ミートソースふうスパゲティ フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた あんにとんどうふ	こめっこパン あぶら パスタめん	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン おうとう パナナ パイン みかん チェリー	682 27.3 19.3	ていますよ。
7 水	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのてりやき ごまみそあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとも すりごま さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ こんにやく ほうれんそう	651 25.0 20.7	 ☆11月8日は
ISO 8 木	パーカーハウス ぎゅうにゅう きのこソースハンバーグ チーズとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ	パーカーハウス さとう あぶら ドレッシング	にんじん きゅうり トマト キャベツ たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム	662 29.2 27.2	「いい歯」の日
ISO 9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく りんご	696 20.1 18.0	です。よくかん で食べましょ
12 月	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ かんこくふうやきにく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま さとう	ちんげんさい にんじん えのき たまねぎ ねぎ にんにく	603 25.1 17.9	う!!
ISO 13 火	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン あぶら やきそばめん	にんじん キャベツ もやし にら パイナップル パナナ おうとう みかん	667 26.0 16.8	☆冬が近づい てきました。体
14 水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう なめこじる たまごやき オレンジ1/6	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ えだまめ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん しめじ なめこ だいこん ねぎ オレンジ	660 25.6 22.2	があたまる
15 木	しょくパン ぎゅうにゅう ポテトのバターに だいこんサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく	しょくパン じゃがいも いちごジャム バター ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり	644 24.4 18.0	ものを食べ て、風邪をひ
16 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しほりどうふ みそ トウバンジャン	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	664 25.6 19.3	かないように しましょう。
19 月	ぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう ぶたどん(ぐ) やまぶきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ なた わかめ	ごはん さとう ふ	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	633 27.1 20.3	
20 火	はちみつパン ぎゅうにゅう ミートボールスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう ミートボール あおのり	はちみつパン フライドポテト あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう はくさい	598 20.4 21.2	☆23日は、勤 労感謝の日で
21 水	そぼろごはん ぎゅうにゅう やさしいっぱいみそしる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた あぶらあげ みそ	ごはん いりごま さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ えのき たまねぎ ごぼう	631 24.3 19.8	す。身の回り の人に感謝の 気持ちを持ち ましょう。
ISO 22 木	くろパン ぎゅうにゅう カレーうどん おさかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた つくだに わかめ	くろパン あぶら じゃがいも うどん カレールウ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり	611 22.9 19.2	☆23日は、勤 労感謝の日で
26 月	わかめごはん ぎゅうにゅう いなかにる いかりんぐ② おたのしみ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ イカリング	ごはん じゃがいも あぶら おたのしみ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	717 28.6 22.3	す。身の回り の人に感謝の 気持ちを持ち ましょう。
27 火	ホットドッグ(せわりコッペパン) ぎゅうにゅう コンソメスープ フランクフルト ひじきサラダ ケチャップP	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン チーズ フランクフルト	せわりコッペパン じゃがいも さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい キャベツ きゅうり	572 21.2 24.7	☆23日は、勤 労感謝の日で
28 水	ごはん ぎゅうにゅう にらたまスープ ぶたキムチ エビしゅうまい②	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご えびしゅうまい	ごはん かたくりこ あぶら さとう いりごま ごまあぶら	にんじん キャベツ しめじ キムチ しょうが たまねぎ にら えのき	628 24.0 18.7	す。身の回り の人に感謝の 気持ちを持ち ましょう。
29 木	ロールパン ぎゅうにゅう ようふうおでん こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ツナ ちくわ うずらたまご こんぶ	ロールパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ レモン	642 24.9 28.1	す。身の回り の人に感謝の 気持ちを持ち ましょう。
30 金	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ごまあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう すりごま	にんじん はくさい ねぎ えのき しらす キャベツ ほうれんそう	614 24.0 18.8	す。身の回り の人に感謝の 気持ちを持ち ましょう。

11月分の給食費は26日に口座から引き落としされます。

*野菜類はすべて加熱してあります。*都合により献立を変更する場合があります。*ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。