

令和5年度 11月

くまとりちようで
そだてた
さといもをつかって
いるよ

こんだてひょう

小学校用

熊取町教育委員会

日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	こがたパン ちゅうかそば ナムル チョコクリーム ぎゅうにゅう	しんメニュー としょきゅうしょく ごはん とりすきに くまとりコロッケ ぎゅうにゅう	しんメニュー (は) ごはん チゲふうぶたじる チキンなんぼん ぎゅうにゅう	コッペパン イタリアンスープ ポテトソー のむヨーグルト(アソドミルク)	しんメニュー ちゅうかどん とうふいりわかめスープ さつまいもとりのこめコタル ぎゅうにゅう	ごはん ちゃんこじる さばのみそに あじつけのり ぎゅうにゅう	ごはん いなかみそしる きりぼしだいこんのもの ツナそぼろ ぎゅうにゅう	こがたパン ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん ワナタンスープ マーボーとうふ ぎゅうにゅう	こくとうパン コーンスープ ぶたにくとピーマンのいためもの のむヨーグルト(コアコア)
材料名および三食栄養	こがたパン 黄 ちゅうかめん 黄 ぶたにく 赤 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 たけのこ 緑 あおねぎ 緑 うすくちしょうゆ 緑 しお 緑 さとう 黄 こしょう 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 りよくとうもやし 緑 にんじん 赤 やきぶた 赤 ニラ 赤 ごまあぶら 黄 こいくちしょうゆ 黄 さとう 黄 いりごま 黄 サラダあぶら 黄 とうぼんじゃん 黄 チョコクリーム 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 とりにく 赤 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 やきどうふ 赤 いとこんにやく 黄 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 さけ 黄 みりん 黄 けずりぶし 黄 だしじる 黄 くまとりコロッケ 黄 あげあぶら 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 ぶたにく 赤 キムチ 赤 はくさい 赤 たまねぎ 赤 こまつな 赤 にんじん 赤 えのきたけ 赤 にんにく 赤 のむヨーグルト(アソドミルク) 赤 えのきたけ 赤 にんにく 赤 つちしょうが 赤 サラダあぶら 赤 コチュジャン 赤 こいくちしょうゆ 赤 あかみそ 赤 けずりぶし 赤 だしじる 赤 とりにく 赤 かたくりこ 赤 あげあぶら 赤 さとう 赤 す 赤 こいくちしょうゆ 赤 みりん 赤 ノンエッグタルタルソース 赤 ぎゅうにゅう 赤	コッペパン 黄 ミニウインナー 赤 にんじん 赤 キャベツ 赤 セロリ 赤 シェルマカロニ 黄 にんにく 赤 トマトピューレ 赤 ケチャップ 赤 うすくちしょうゆ 黄 さとう 黄 こしょう 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 サラダあぶら 黄 とりがら 黄 スープ 黄 ベーコン 赤 じゃがいも 赤 パセリ 赤 サラダあぶら 黄 しお 黄 こしょう 黄 かたくりこ 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 さつまいもとりのこめコタル 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 とりにく 赤 とうふ 赤 もやし 赤 にんじん 赤 えのきたけ 赤 わかめ 赤 うすくちしょうゆ 赤 こしょう 黄 とりがら 赤 とんこつ 赤 スープ 赤 ぶたにく 赤 イカ 赤 うずらたまご 赤 はくさい 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 たけのこ 赤 ほししいたけ 赤 うすくちしょうゆ 赤 さけ 赤 しお 赤 こしょう 黄 かたくりこ 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 さつまいもとりのこめコタル 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 とりにく 赤 とりにく 赤 つきこんにやく 赤 だいこん 赤 にんじん 赤 ごぼう 赤 あおねぎ 赤 うすくちしょうゆ 赤 しお 赤 けずりぶし 赤 だしじる 赤 さば 赤 つちしょうが 赤 あかみそ 赤 しるみそ 赤 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 みりん 赤 けずりぶし 赤 だしじる 赤 ツナ 赤 あじつけのり 赤 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 ぶたにく 赤 しらたまだんご 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 えのきたけ 赤 あおねぎ 赤 あかみそ 赤 しるみそ 赤 けずりぶし 赤 だしじる 赤 きりぼしだいこん 赤 にんじん 赤 あぶらあげ 赤 さとう 赤 こいくちしょうゆ 赤 みりん 赤 けずりぶし 赤 だしじる 赤 ツナ 赤 つちしょうが 赤 いりごま 赤 こいくちしょうゆ 赤 みりん 赤 さとう 赤 ぎゅうにゅう 赤	こがたパン 黄 ハーフスパゲティ 黄 ぶたミンチ 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 セロリ 赤 にんにく 赤 サラダあぶら 黄 トマトピューレ 赤 ケチャップ 赤 ウスターソース 赤 しお 赤 こしょう 黄 フランクフルト 赤 ブロッコリー 赤 ホールコーン 赤 ノンエッグマヨネーズ 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはいくまい 黄 とりにく 赤 はくさい 赤 にんじん 赤 ニラ 赤 ワナタンのかわ 黄 うすくちしょうゆ 赤 しお 赤 こしょう 黄 とりがら 赤 とんこつ 赤 スープ 赤 ぶたにく 赤 たけのこ 赤 ピーマン 赤 あかパブリカ 赤 つちしょうが 赤 サラダあぶら 赤 こいくちしょうゆ 赤 あかみそ 赤 かたくりこ 赤 サラダあぶら 黄 ごまあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 みりん 黄 とうぼんじゃん 黄 とりがら 黄 とんこつ 黄 スープ 黄 ぎゅうにゅう 赤	こくとうパン 黄 とりにく 赤 じゃがいも 赤 たまねぎ 赤 ホールコーン 赤 にんじん 赤 うすくちしょうゆ 赤 しお 赤 こしょう 黄 とりがら 赤 とんこつ 赤 スープ 赤 ぶたにく 赤 たけのこ 赤 ピーマン 赤 あかパブリカ 赤 つちしょうが 赤 サラダあぶら 赤 こいくちしょうゆ 赤 さとう 黄 のむヨーグルト(コアコア) 赤
中学年	エネルギー/たんぱく質/脂質 528kcal 21.7g 22.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 608kcal 24.7g 18.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 636kcal 32.2g 20.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 566kcal 20.4g 14.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 579kcal 22.1g 18.0g	エネルギー/たんぱく質/脂質 602kcal 29.6g 21.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 608kcal 22.3g 15.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 583kcal 23.5g 22.5g	エネルギー/たんぱく質/脂質 522kcal 24.0g 16.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 586kcal 24.0g 14.4g

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの
黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの
緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみこたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	650	21~33	14~22
今月平均栄養量	585	24.2	19.1