



きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

令和6年度
傍陽小学校



～今月の旬～		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
【魚】 さば いわし 【緑黄色野菜】 しゅんぎく、ブロッコリー ほうれんそう 【淡色野菜】 ごぼう はくさい ねぎ 【芋】 さといも ながいも 【果】 かき りんご		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こさかな かいそう	りょくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆしるい					
1	金	おぎごはん ぎゅうにゅう だいずのごもくに レモンずあえ ほうれんそうだんごのスープ	豚もも肉 だいず 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	ごぼう 干しいたけ だいこん キャベツ レモン汁 しめじ はくさい	精白米 強化米 米粒麦 三温糖 上白糖 おじゃがもち	ごま油	578	22.4	16.0	1.9
5	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのからあげ とりにくのてりやき たまごやき スパイシーポテト グリーンサラダ ブロッコリー	さめ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	737	31.6	26.6	1.8
そえひ小ふれあいきゅうしょく（おべんとうきゅうしょく）												
6	水	ごはん ぎゅうにゅう おでん そくせきづけ とうふのみぞしる	がんもどき さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん みずな こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 こんにゃく		528	21.4	14.0	2.9
7	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしに かぼちゃのごまサラダ いなかじる	さば	牛乳	にんじん だいこん葉 かぼちゃ こまつな	ごぼう だいこん きゅうり なめこ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも ふ	ひまわり油 ごま	659	26.1	22.1	2.0
8	金	コッペパン ぎゅうにゅう きのこオムレツ パインサラダ あきのかおりシチュー	卵 鶏肉	スキミ助 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 エリンギ	強力粉 上白糖 さつまいも 薄力粉	ショートニング ひまわり油 バター	644	27.9	28.2	3.0
11	月	ごはん ぎゅうにゅう げんきのでるレバー ひじきのわやさじサラダ はくさいととうふのみぞしる	豚レバー 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン こまつな	しょうが えだまめ コーン はくさい たまねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	585	22.9	18.0	2.1
12	火	おぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ブロッコリーとレンコンのサラダ アップルパイ	鶏肉	牛乳 スキミ助	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ れんこん りんご	精白米 強化米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 パイシート	ひまわり油 バター ごま	716	24.8	23.8	2.0
きかくきゅうしょく れんこん												
13	水	ごはん ぎゅうにゅう うのはないため あおなとチーズのあえもの さつまじる	おかから 竹輪 鶏ひき肉 豚もも肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	干しいたけ 長ねぎ もやし たまねぎ ごぼう	精白米 強化米 三温糖 上白糖 さつまいも	ひまわり油	620	24.8	19.6	2.2
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎみそやき ポテトサラダ かきたまじる	メルルーサ ハム 卵	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー こまつな	長ねぎ キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも 片栗粉	ひまわり油 マヨネーズ	595	26.6	19.9	1.9
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ごおりとうふのカツ だいこんサラダ けんちんじる	凍り豆腐 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん キャベツ 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ひまわり油	683	28.3	24.3	2.2



11月24日は、だしで味わう和食の日



※給食では25日です

感謝をこめて

残さず食べよう！

和食の基本「だし」

かつおぶし



にぼし



こんぶ



ほしいたけ



日本のだしは、お吸い物や味噌汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。

みなさんの給食にもさまざまな「だし」が使われています。おいしい「だし」を
味わいましょう。

私たちの食事は多くの
ひとがかわって支えられ、
命をいただくことで成り
立っています。感謝の
気持ちを込めて
食べ
ましょう。





きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

令和6年度
倍陽小学校



～今月の旬～ 【魚】 さば いわし 【緑黄色野菜】 しゅんぎく、ブロッコリー ほうれんそう 【淡色野菜】 ごぼう はくさい ねぎ 【芋】 さといも ながいも 【果】 かき りんご		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい					
18 月	ごはん ぎゅうにゅう あつあけのにんじんみそかけ ツナサラダ だいこんとこまつな のみぞしる	厚揚げ ツナフレーク 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	レモン汁 キャベツ コーン だいこん たまねぎ	精白米 強化米 三温糖 上白糖	ひまわり油	623	26.2	22.7	2.4	
		いいはの日										
19 火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき はくさいとりんごのサラダ とりきのこじる	卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	はくさい りんご たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ ごぼう	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油	568	24.3	17.7	2.0	
		ちいきしよくざいの日										
20 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのフリッター かいどうサラダ ABCスープ	バサ ベーコン	牛乳 海藻ミックス	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ だいこん コーン たまねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉 上白糖 マカロニ	ひまわり油 ごま油	648	23.3	24.2	2.2	
21 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんサラダ だいがくいも はくさいとにくだんご のスープ	鶏肉 豚ひき肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ほうれん草	切干しだいこん 長ねぎ しょうが 干しいたけ たまねぎ はくさい	精白米 強化米 上白糖 さつまいも 片栗粉	ごま油 ひまわり油 ごま	641	21.6	16.8	1.9	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なっとうサラダ ふのみぞしる	豚もも肉 納豆 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ	精白米 強化米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ふ	ひまわり油	585	23.9	16.2	2.2	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに こまつなのびたし すましじる りんご	鶏肉 凍り豆腐 卵 油揚げ 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ほうれん草	干しいたけ たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ りんご	精白米 強化米 三温糖	ひまわり油	580	26.7	16.5	2.0	
		だしであじわう わしよくの日										
26 火	ごはん ぎゅうにゅう チキンのワインやき いぞかあえ わふうミネストローネ	鶏肉 豚もも肉	牛乳 焼きのり	こまつな にんじん トマト缶	はくさい たまねぎ だいこん	精白米 強化米 三温糖 はるさめ 上白糖 じゃがいも	マヨネーズ ひまわり油	571	28.2	16.5	2.3	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう ツナとひじきのいために ひたしまめ よせなべふうしる	ツナフレーク 青大豆 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな しゅんぎく	コーン はくさい えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 しらたき	ひまわり油	576	27.5	15.6	2.2	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみあげ ナムル わかめととうふのスープ きっかみかん	さめ 木綿豆腐	牛乳 あおのり わかめ	こまつな にんじん	しょうが 長ねぎ もやし だいこん たまねぎ しめじ みかん	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	571	26.0	16.0	2.2	
29 金	キムタクごはん ぎゅうにゅう とりのバンバンジーソースがけ いとかんてんのサラダ はるさめスープ あおりんごゼリー	豚もも肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 糸寒天	ブロッコリー にんじん ほうれん草	はくさいキムチ たくあん漬 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ たまねぎ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 はるさめ 青りんごゼリー の素	ひまわり油 ごま油 ごま	650	28.7	18.3	2.8	
		すがだいら小5年きぼうこんだて										
期間平均								612	25.6	19.3	2.2	
※都合により献立を変更することがあります								真田地域小学校 学校給食摂取基準	650	27.0	18.0	2 未満



うの花炒め

おからをおいしくたべよう！



材料(4人分)	切り方	材料(4人分)
おから 90g		だしパック 2g
炒め油 大さじ1強		水 80cc
鶏ひき肉 40g		三温糖 大さじ1・1/2
にんじん 中1/5本	いちよう切り	本みりん 小さじ1
干しいたけ 大1枚	薄切り	濃口しょうゆ 小さじ1
ちくわ 1/3本	半月薄切り	薄口しょうゆ 小さじ1・1/3
長ねぎ 1/2本	小口切り	

＜作り方＞

- ①だし汁をとっておく。干しいたけをもどしておく。
- ②鍋に油をひき、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、竹輪、の順番に入れ炒めてから、だし汁を入れる。
- ③鶏肉やにんにくに火が通ったら調味料を入れ、おからを入れて煮る。
- ④おからに火が通ってきたら、ねぎを加え味を整える。
- ⑤水分の量をみながら、仕上げる。

