

11月

給食献立表



No. 1
2022年11月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：かんしゃしてたべよう。

朝夕の冷え込みとともに、一気に秋が深まってきました。まつたけやさつまいも・大根等の秋の味覚と希望献立やお話献立等行事食がたくさん入った献立になっています。また、23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という意味の日です。秋の収穫の恵に感謝して行っていたお祭りが、「勤労感謝の日」となったものです。食べ物に、作ってくださる人たちに、感謝の気持ちを表すには、大切にいただくことが一番です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつとともに、残さずいただくようにしていきましょう。

日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1火	○	しょくパン			パン	633 kcal
		とりにくのマーメイドやき	★とりにく	マーメイド	あぶら、かたくりこ、さとう	30.8 g
		ブロッコリーとかんてんのサラダ	かんてん	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	24.2 g
		◎コーンスープ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	あぶら	2.3 g
2水	○	さつまいもごはん			こめ、もちごめ、さつまいも、ごま	544 kcal
		さかなのマスタードやき	メルルーサ		マヨネーズ	26.9 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		16.5 g
		みそけんちんじる	とりにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、ほうれんそう	あぶら、こんにやく	2.3 g
4金	○	ごはん	企画給食：上田の伝統野菜うえだみどり大根を使います。		こめ	619 kcal
		かじょうどうふ	あつあげ、ぶたにく、みそ	ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン	あぶら、さとう、ごまあぶら	25.8 g
		みどりだいこんサラダ	かまぼこ	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ	21.7 g
		はくさいとコーンのスープ	ぶたにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう	はるさめ	1.9 g
7月	○	ごはん			こめ	644 kcal
		ちぐさたまごやき	たまご、ツナフレーク	ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	26.4 g
		かぼちゃのごまヨササラダ		西洋かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	ごま、マヨネーズ	22.9 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	1.9 g
8火	○	ピザトースト	ベーコン、チーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	あつぎり、しょくパン、あぶら	653 kcal
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、コーン、れもんじる	あぶら	27.3 g
		ポトフ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ	じゃがいも	24.6 g
		みかん		みかん		3.3 g
9水	○	ごはん	◎は元気もりもりチャレンジのリクエストメニューです。		こめ	604 kcal
		いかのこうみやき	いか	ねぎ		28.9 g
		きりぼしだいこんのサラダ	のり	切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、マヨネーズ	17.3 g
		にくだんごスープ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、はくさい、たけのこ、ほししいたけ	かたくりこ、はるさめ	2.2 g
10木	○	◎ソフトめん			ソフトめん	613 kcal
		にくみそソース	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、もやし、ほうれんそう	ごまあぶら	28.6 g
		さつまいもとだいずのあまからにいりこ	だいず、いりこ		さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう	19.7 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		2.2 g
11金	○	◎ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ほんしめじ	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	637 kcal
		レモンキャベツ		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、れもんじる	さとう	22.9 g
		てづくりりんごゼリー	イナアガー	りんご、りんごジュース、れもんじる	さとう	18.7 g
						1.8 g
14月	○	ごはん			こめ	706 kcal
		さばのみりんやき	さば			25.3 g
		ダブルポテトサラダ		にんじん、きゅうり	じゃがいも、さつまいも、さとう、マヨネーズ	28.8 g
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ		1.7 g
15火	○	コッペパン	企画給食：茨城県産れんごんのこんだてです。		コッペパン	683 kcal
		きのことさつまいものシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	あぶら、さつまいも、バター、こむぎこ	26.9 g
		ブロッコリーとれんごんのサラダ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんごん	あぶら、ごま	24.6 g
		りんご		りんご		2.2 g



日・曜	牛乳(※)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
16水	○	ごはん	南部地区4校のとうこんだてです。		こめ	680 kcal
		あつあげのにくみそあんかけ	あつあげ、ぶたにく、みそ	ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	28.1 g
		ひじきのごまあえ	ひじき	にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ	ごま、さとう	23.2 g
		ふのみそしる	わかめ、みそ	ねぎ、にんじん、はくさい	ふ、じゃがいも	2.3 g
		みかん		みかん		
17木	○	ごはん			こめ	610 kcal
		チリコンカン	だいち、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマト	あぶら、じゃがいも、こめこ	26.1 g
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	オリーブあぶら	20.3 g
		あおなとたまごのスープ	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、パセリ	かたくりこ	1.9 g
18金	○	はつがげんまいごはん			こめ	630 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、コーン	かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう、ごま	29.1 g
		チンゲンサイともやしのナムル		チンゲンサイ、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	17.8 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	あぶら、ワンタン	1.9 g
21月	○	ごはん			こめ	640 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ、とりにく、たまご	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう	25.4 g
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、ほししいたけ、えだまめ	あぶら、しらたき、さとう	19.8 g
		のっぺいじる	かまぼこ	にんじん、だいこん	あぶら、さといも、こんにやく、かたくりこ	2.1 g
		みかん		みかん S		
22火	○	ミロパン	5年生のきぼうこんだてです。		パン、ミロ	644 kcal
		◎サクサクみのむし	とりにく		かたくりこ、じゃがいも、あぶら	32.1 g
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	20.1 g
		ABCスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	2.8 g
24木	○	まつたけごはん	6年生が山に行つて収穫した まつたけの交流給食です。		こめ	546 kcal
		サケの ゆうあんやき	さけ	ゆず		30.3 g
		ごまあえ	とりにく	はくさい、こまつな、にんじん	ごま、さとう	12.9 g
		いなかじる	みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ	じゃがいも、ふ	2.6 g
25金	○	ごはん			こめ	633 kcal
		とりのさっぱり	とりにく		さとう、こめこ	33.2 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	16.9 g
		はくさいのクリームに	ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、にんじん、エリンギ、はくさい、チンゲンサイ	あぶら、じゃがいも	2.6 g
28月	○	★おやこどん	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	638 kcal
		ひじきとチーズのてっつサラダ	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	27.4 g
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	だいこん、こまつな		21.9 g
		★りんご		りんご		2.5 g
29火	○	まるパン	★は、11/28～12/9読書旬間に合わせた おはなしこんだてです。		コッペパン	668 kcal
		★ハンバーグ	ぶたにく、とりにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	30.0 g
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	25.9 g
		★かぼちゃスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、コーン、かぼちゃ、パセリ	あぶら	2.8 g
30水	○	ごはん			こめ	653 kcal
		★ベーコンエッグ	ベーコン、たまご	キャベツ		27.6 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ	ロースハム	ブロッコリー、にんじん、れもんじる	じゃがいも、マヨネーズ	23.9 g
		★キャベツのスープに	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	あぶら、マカロニ	1.9 g
摂取栄養量平均(3,4年生)		エネルギー634kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 21.1g	食塩相当量2.3g	今月の地元の食材 こめ、じゃがいも、だいこん、キャベツ、ねぎ、はくさい、かぼちゃ、だいち、さといも、まつたけ、にんにく、りんご、うえだみどりだいこん
基準値(3,4年生)		660kcal	21.1～32.5g	14.4～21.6g	2g未満	