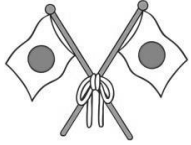
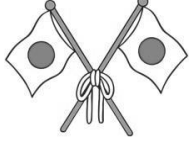


11がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
 5 (水) 朝食モデルこんだて 6 (木) 4年生のみおべんとう 10 (月) ♪たべっぺ♪こおりやまきゅうしょく 14 (金) (11/10～11/14) 19 (水) しょくいくのひ 21 (金) 和食の日こんだて(和食の日…11/24) 25 (火) 鳥取市姉妹都市こんだて 28 (金) 11月おたんじょうびおいおいこんだて しゅんのしょくざい ・ほうれんそう ・はくさい ・さつまいも ・ごぼう ・にら ・きのこ ・さといも ・まがりねぎ ・こまつな ・みかん ・かき ・りんご - など ♪たべっぺこおりやま給食 11/10(月)～11/14(金) 「♪たべっぺ♪こおりやま給食」 ちさんちしょうしゅうかん 地産地消週間こんだてです。 しゅん しょくざい じもと しょくざい 旬の食材や地元の食材を おお しょう きゅうしょく 多く使用した給食になります。				
3	4	5	6	7
ぶんかのひ	3の2リクエスト こんだて	ちょうしょくモデル こんだて	2の2リクエスト こんだて	
	チキンサラダ からあげ むぎごはん わかめのみそしる	のり ごまふうみあえ だしまきたまご ごはん とんじる	みかん キャベツと チーズのサラダ ハンバーグ コンソメ スープ パンズパン 4ねんせいのみ おべんとう	ナムル ブルコギ サムゲタン ふうスープ むぎごはん
10	11	12	13	14
♪たべっぺ♪ こおりやまきゅうしょく	♪たべっぺ♪ こおりやまきゅうしょく	♪たべっぺ♪ こおりやまきゅうしょく	♪たべっぺ♪ こおりやまきゅうしょく	♪たべっぺ♪ こおりやまきゅうしょく
にらともやしの こうみあえ けんさんぶたにく シューマイ ごはん なまあげの ちゅうかにこみ	りんご こまつなのサラダ マカロニの カレーに こめこパン	キャベツのおひたし ぶたにくのバーベキュー ソースやき むぎごはん さつまいもじる	キャベツと こまつなのナムル かき チキン ナゲット ちゅうかめん けんさんこめこ ワンタンめん のしる	あさづけ けんさんいわしの しょうがに ごはん こんさいじる
17	18	19	20	21
さくらリクエスト こんだて	あんいういも のムース	しょくいくのひ	きゅうしょくなし (4校授業研究会)	わしよくのひ こんだて
ミニようなし ゼリー きりぼし だいこんのふくめに とりにくのたつたあげ ゆかりごはん こづゆ	コーンサラダ ふくしま けんこう おうえん メニュー とりにくと ブロッコリー のシチュー キャロットパン	うのはないり サケのちゃんちゃん やき ごはん まがりねぎの みそしる		ひじきいり おひたし さんまのしおやき さつまいも ごはん なめこじる
24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日	とっとりししまいとし こんだて	5の1リクエスト こんだて		11がつおたんじょうび おいおいこんだて
	もやしと わかめのおひたし スタミナなっとう むぎごはん いもこなべ	だいずプリン はるさめサラダ キムチ チャーハン ワンタン スープ	にらのあえもの だいがくいも きのこうどん のしる ソフトめん	おたんじょうびおめでとう



11がつこんだてひょう



2025年11月

明健小学校

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 塩分量
3月	文化の日						
4火	麦ごはん から揚げ チキンサラダ わかめのみそ汁	○	鶏肉 ソフトチキン わかめ、豆腐、みそ、かつお節	米、麦 小麦粉、かたくり粉、油 さとう、ごま油 じゃがいも	しょうが、にんにく キャベツ、こまつな、にんじん 玉ねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢、こしょう かつおだし	616 kcal 28.7 g 18.5 g 2.1 g
5水	◇朝食モデルこんだて ごはん 味付のり だし巻玉子 ごま風味あえ 豚汁	○	味付のり 厚焼玉子 豆腐、豚肉、みそ、かつお節	米 ごま、ごま油、さとう じゃがいも、こんにゃく、油	 もやし、こまつな、にんじん だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	 しょうゆ かつおだし	601 kcal 28.3 g 19.2 g 2.1 g
6木	＊4年生以外：給食あり、 パンズパン ハンバーグ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ (冷) みかん	○	ハンバーグ カットチーズ 鶏肉	パンズパン さとう じゃがいも、マカロニ	 キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、パセリ みかん (冷)	デミグラスソース 酢、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう	589 kcal 27.0 g 20.0 g 2.1 g
7金	麦ごはん ブルコギ ナムル サムゲタン風スープ	○	豚肉 鶏肉	米、麦 さとう、ごま油、はるさめ、油 ごま油、油、さとう、ごま もち玄米	玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、こしょう、マヨネーズ しょうゆ、酢 がらスープ、塩、こしょう	609 kcal 27.0 g 17.0 g 1.5 g
10月	♪たべっぺ♪こおりやま給食 ごはん 県産豚肉シューマイ 生揚げの中華煮込み にらともやしの香味あえ	○	 県産豚肉シューマイ 生揚げ、豚肉	米 かたくり粉、油、さとう ごま、油、ごま油、さとう	 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ドーナツ、干しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく もやし、にら、にんじん、ねぎ、しょうが	 中華だし、しょうゆ、オリーブオイル、塩 しょうゆ、酢	611 kcal 26.3 g 20.2 g 2.1 g
11火	♪たべっぺ♪こおりやま給食 米粉パン マカロニのカレー煮 小松菜のサラダ りんご	○	 鶏肉、大豆 ツナ油漬け	米粉パン マカロニ、じゃがいも、油 さとう、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく もやし、こまつな、コーン りんご	カレー粉、カレー粉、オリーブオイル 酢、塩、こしょう	606 kcal 27.6 g 18.5 g 2.1 g
12水	♪たべっぺ♪こおりやま給食 麦ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き キャベツのおひたし さつまいも汁	○	豚肉 豆腐、みそ、かつお節	米、麦 さとう ごま、さとう	りんごピューレ、にんにく キャベツ、ほうれんそう	しょうゆ、酒、中濃ソース しょうゆ	599 kcal 27.9 g 16.8 g 2.1 g
13木	♪たべっぺ♪こおりやま給食 県産米粉ワンタンメン チキンナゲット キャベツとこまつなのナムル かき	○	豚肉 チキンナゲット	中華めん、米粉ワンタン 油 ごま油、さとう、ごま	もやし、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、きくらげ、ねぎ、しょうが キャベツ、こまつな、ねぎ かき(甘がき)	しょうゆ、がらスープ、中華だし、塩、こしょう しょうゆ、酢	648 kcal 58.4 g 19.8 g 2.0 g
14金	♪たべっぺ♪こおりやま給食 ごはん 県産いわしのしょうが煮 浅漬け 根菜汁	○	いわししょうが煮 豚肉、豆腐、みそ、かつお節	米 ごま油 じゃがいも、こんにゃく、油	キャベツ、にんじん にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、まいたけ	しょうゆ かつおだし	600 kcal 26.1 g 20.2 g 2.0 g
17月	ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根の含め煮 こづゆ (金津の郷土料理) ミニ洋梨ゼリー	○	鶏肉 油揚げ ほうたて貝、かつお節、こんぶ	米 かたくり粉、油 油、三温糖 白玉ふ、さといも、しらたき	ゆかり(赤しそ) しょうが 切干しだいこん、にんじん、こまつな にんじん、干しいたけ、きくらげ、さやわがし	しょうゆ、酒 しょうゆ、酒、みりん、白だし しょうゆ、酒、みりん、塩	605 kcal 24.9 g 18.4 g 2.1 g
18火	キャロットパン 鶏肉とブロッコリーのクリームチュー コーンサラダ 安納芋のムース	○	鶏肉、牛乳、白花豆ペースト 無塩漬ボンレスハム	パン じゃがいも さとう、油	にんじんペースト ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	ベシャメルソース、塩、こしょう 酢、塩、こしょう	595 kcal 23.4 g 17.0 g 1.7 g
19水	◇食育の日 ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き うの花いり 曲がりネギのみそ汁	○	鯉切り身、みそ おから、鶏ひき肉 豆腐、みそ、かつお節	米 三温糖、バター 糸こんにゃく、さとう、油 じゃがいも、白玉ふ	玉ねぎ、にんじん、コーン、ぶなしめじ にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ まがりねぎ、だいこん、こまつな	酒、みりん みりん、しょうゆ、白だし かつおだし	581 kcal 25.1 g 17.8 g 2.0 g
20木	給食なし(4校授業 研究会)						
21金	◇和食の日こんだて さつまいもごはん さんまの塩焼き ひじき入りおひたし なめこ汁	○	さんま ひじき、油揚げ 豆腐、みそ、かつお節	米、さつまいも 油、さとう、ごま油	 キャベツ、こまつな、にんじん なめこ、だいこん、ねぎ	塩、ごま塩 しょうゆ、酒、みりん かつおだし	585 kcal 23.8 g 19.0 g 2.1 g
24月	振替休日						
25火	◇鹿取市姉妹都市こんだて 麦ごはん スタミナ納豆 もやしとわかめのおひたし いもこん鍋	○	ひきわり納豆、鶏ひき肉 わかめ 鶏肉、かつお節	米、麦 三温糖、ごま油 さといも、こんにゃく、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが もやし、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、オリーブオイル しょうゆ しょうゆ、みりん、かつおだし、白だし	592 kcal 27.1 g 17.3 g 1.5 g
26水	キムチチャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ 大豆プリン	○	鶏ひき肉 無塩漬ボンレスハム 鶏肉 豆乳プリン	米、油、ごま油、ごま、さとう はるさめ、さとう、ごま油、ごま ワンタン、ごま油	はくさい(キムチ漬)、ねぎ、にんじん、にら キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酢 しょうゆ、中華だし、酒、塩、こしょう	604 kcal 21.2 g 17.5 g 2.2 g
27木	きのこうどん 大学いも ニラのあえもの	○	油揚げ、豚肉、かつお節 さつまいも、油、さとう、水あめ、ごま ごま油、油、さとう、ごま	ソフトめん、こんにゃく、油 さつまいも、油、さとう、水あめ、ごま ごま油、油、さとう、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ もやし、キャベツ、にら、にんじん	しょうゆ、みりん、白だし、塩 しょうゆ しょうゆ、酢、こしょう	686 kcal 26.4 g 18.8 g 1.7 g
28金	***** 11がつ おたんじょうびおいおいこんだて ***** ハヤシライス ツナサラダ いちごヨーグルト	○	豚肉 ツナ油漬け ストロベリーヨーグルト	米、麦、じゃがいも、油 油、さとう	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく キャベツ、こまつな	オリーブオイル、カレー粉、マヨネーズ、コンソメ 酢、塩、こしょう	684 kcal 26.3 g 19.5 g 2.1 g

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。
*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。