

11がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
11がつきゅうしょくよてい				
5 (火)	ちょうしょくモデルこんだて			
8 (金)	こおりやま「おこめのひ」			
11 (月)	♪たべっぺ♪こおりやまきゅうしょく (ちさんちしょう)			
15 (金)	1・5年生…給食あり、2・3・4・6年生…おべんとう			
20 (水)	しょくいくのひ			
22 (金)	きゅうしょくなし (授業学年のみおべんとう) わすれないでね!			
25 (月)	わしょくのひこんだて			
28 (木)	11がつおたんじょうびおいわいこんだて			
			<p>♪たべっぺこおりやま給食♪</p> <p>11/11(月)~11/15(金)</p> <p>「♪たべっぺ♪こおりやま給食」</p> <p>ちさんちしょうしゅうかん 地産地消週間こんだてです。</p> <p>旬の食材や地元の食材を 多く使用した給食になります。</p>	
<p>わかめとやさいのあえもの</p> <p>まめみそ</p> <p>すきやきに</p> <p>むぎごはん</p>				
4	5	6	7	8
<p>ふりかえきゅうじつ (11/3 ぶんかのひ)</p>	<p>ちょうしょくモデルこんだて</p> <p>なっとう</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>むぎごはん とんじる</p>	<p>がっきゅうだいふくアイス</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>ナムル</p> <p>ミニはるまき</p> <p>みそラーメンのしる</p> <p>ちゅうかめん</p>	<p>GOOD RICE DAY 毎月8日はこおりやま「お米の日」</p> <p>いそびたし</p> <p>さばのまるやかしょうゆに</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>ゆかりごはん</p>
11	12	13	14	15
<p>♪たべっぺ♪こおりやまきゅうしょく</p> <p>みかん</p> <p>のりあえ</p> <p>けんさん</p> <p>あつやきたまご</p> <p>むぎごはん まがりねぎのみそしる</p>	<p>♪たべっぺ♪こおりやまきゅうしょく</p> <p>ノンエッグタルタル</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>けんさん</p> <p>カジキカツ</p> <p>こめこ</p> <p>ワンタン</p> <p>スープ</p> <p>パンズパン</p>	<p>♪たべっぺ♪こおりやまきゅうしょく</p> <p>はくさいとしおこんぶのあえもの</p> <p>ぶたにくのアップルソースやき</p> <p>ごはん さといものみそしる</p>	<p>♪たべっぺ♪こおりやまきゅうしょく</p> <p>りんご</p> <p>コーンサラダ</p> <p>はなやさいのクリームに</p> <p>こめこパン</p>	<p>♪たべっぺ♪こおりやまきゅうしょく</p> <p>1・5年生…きゅうしょく</p> <p>にらともやしのこうみあえ</p> <p>とうほくシューマイ</p> <p>なまあげのちゅうかにこみ</p> <p>ごはん</p> <p>2・3・4・6年生…おべんとう</p>
18	19	20	21	22
<p>もやしとこまつなのナムル</p> <p>ぎょうざ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>むぎごはん</p>	<p>ぶどうゼリー</p> <p>まめサラダ</p> <p>ふくしまけんこうおうえんメニュー</p> <p>キャベツとりにくのカレーとうにゅう</p> <p>ピザトースト</p> <p>スープ</p>	<p>しょくいくのひ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>さかなのかばやき</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>さつまポテト</p> <p>ニラのあえもの</p> <p>わかめうどんのしる</p> <p>ソフトめん</p>	<p>きゅうしょくなし (4校授業研究会)</p> <p>*じゅぎょうがくねんのみ おべんとう</p>
25	26	27	28	29
<p>わしょくのひこんだて</p> <p>うのはないり</p> <p>さけのちゃんちゃんやき</p> <p>ごはん なめこじる</p>	<p>かき</p> <p>ごまあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん</p>	<p>はるさめのごまずあえ</p> <p>とりにくのチリソース</p> <p>ちゅうか</p> <p>スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>11がつおたんじょうびおいわいこんだて</p> <p>Happy Birthday!</p>	<p>ささかまとやさいのあえもの</p> <p>かつお</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>いりどり</p> <p>むぎごはん</p>



11がつこんだてひょう



2024年11月

明徳小学校

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 推奨量		
1 金	麦ごはん			米、麦			852 kcal		
	すきやき煮		豚肉、焼き豆腐	糸こんにゃく、鮓、さとう	油	にんじん、さやインゲン	ねぎ、はくさい、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん	30.9 g
	豆みそ		大豆、みそ	さとう	油			酒、みりん	18.8 g
	わかめと野菜のあえもの		わかめ	さとう	ごま油、白ごま	にんじん	キャベツ	酢、しょうゆ	1.9 g
4 月	振替休日（11/3文化の日）								
5 火	◇朝食モデルこんだて						824 kcal		
	麦ごはん			米、麦			29.5 g		
	納豆		納豆（ゆからしつき）				17.5 g		
	五目きんぴら		かつまあげ	さとう	油、白ごま	にんじん、さやインゲン	ごぼう、れんこん、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん	2.5 g
6 水	豚汁		豆腐、豚肉、みそ、かつお節	じゃがいも、こんにゃく	油	にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	かつおだし	881 kcal
	ハヤシライス		豚肉	米、麦、じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ、マカロニ、餃子、にんにく	バター、トマトソース、ケチャップ	22.1 g
	キャベツサラダ		無塩漬ポンス火腿		油	にんじん	キャベツ	しょうゆ	20.1 g
	学級だいふく		学級だいふく（豆乳）						2.4 g
7 木	みそラーメン		豚肉、みそ	中華めん	油	にら、にんじん	はくさい、ねぎ、コーン、しょうが、にんにく	みそラーメンスープ	890 kcal
	春巻		春巻		油				27.5 g
	ナムル			さとう	ごま油、白ごま	ごまつな	りよくとうもろし、ねぎ	しょうゆ、酢	22.9 g
									2.9 g
8 金	◇おこりやま「お米の日」						808 kcal		
	ゆかりごはん			米			ゆかり（赤しそ、薄煎、さとう、塩）	24.8 g	
	さばのまろやかしょうゆ煮		さばしょうゆ煮					20.8 g	
	磯だし		ひじき、のり	さとう		ごまつな、にんじん	りよくとうもろし	しょうゆ、白だし	2.9 g
9 土	じゃがいものみそ汁		豆腐、みそ、かつお節	じゃがいも		にんじん	玉ねぎ	かつおだし	811 kcal
	♪たべっぺ♪おこりやま給食							27.5 g	
	麦ごはん			米、麦				15.9 g	
	福島県産厚焼き玉子のりあえ		厚焼玉子						2.0 g
10 日	曲がりネギのみそ汁		かまぼこ	のり	白ごま、ごま油	ごまつな	りよくとうもろし	しょうゆ	839 kcal
	みかん		豚肉、豆腐、みそ、かつお節	じゃがいも、白玉ふ		ごまつな、にんじん	だいこん、ねぎ	かつおだし	28.4 g
	♪たべっぺ♪おこりやま給食							22.9 g	
	パンズパン			小麦粉					2.6 g
11 月	県産カジキカツ		県産カジキカツ		油	ブロッコリー	キャベツ、コーン	ソース	829 kcal
	ブロッコリーサラダ		豚肉	米粉ワンタン	ごま油	ほうれんそう、にんじん	ねぎ、しょうが	しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	27.8 g
	米粉ワンタンスープ								20.8 g
	♪たべっぺ♪おこりやま給食								2.1 g
12 火	ごはん			米				805 kcal	
	豚肉のアップルソース焼き		豚肉	さとう			りんごピューレ、しょうが	しょうゆ、酒	23.7 g
	白菜と塩昆布のあえもの		塩昆布			にんじん	はくさい	しょうゆ	2.1 g
	里芋のみそ汁		生あげ、みそ、かつお節	さといも			ほうれんそう	ねぎ、だいこん	かつおだし
13 水	♪たべっぺ♪おこりやま給食							27.8 g	
	米粉パン			米粉					20.8 g
	花野菜のクリーム煮		豚肉	じゃがいも、マカロニ		ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、玉ねぎ	バター、ソース	2.2 g
	コーンサラダ		無塩漬ロース火腿	さとう	油		キャベツ、コーン	しょうゆ	829 kcal
14 木	りんご						りんご	27.8 g	
	※11/15(金)…1・5年生：給食あり、2・3・4・6年生：お弁当（2年生…見学学習、3・4・6年生…回数調整）							874 kcal	
	♪たべっぺ♪おこりやま給食							30.0 g	
	ごはん			米				23.8 g	
15 金	東北シューマイ		シューマイ					2.0 g	
	生あげの中華煮込み		生あげ、豚肉	かたくり粉、さとう	油	にんじん、青ピーマン	たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、きくらげ、にんにく、しょうが	中華だし、しょうゆ、塩、おろしソース	869 kcal
	にらともろしの香味あえ			さとう	白ごま、ごま油	にら、にんじん	りよくとうもろし、ねぎ	しょうゆ、酢	30.2 g
	麦ごはん			米、麦				21.9 g	
16 土	マーボー豆腐		豚ひき肉、豆腐、みそ	さとう、かたくり粉	油	にら、にんじん	干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	醤油、しょうゆ、みりん、中華だし	21.9 g
	蒸しぎょうざ		ぎょうざ						2.3 g
	もやしと小松菜のナムル			さとう	ごま油、白ごま	ごまつな	りよくとうもろし	しょうゆ、酢	816 kcal
	ピザトースト		ウインナー	チーズ	小麦粉	油	青ピーマン	玉ねぎ	22.0 g
17 日	豆サラダ		大豆、ひよこまめ	さとう	油		枝豆、コーン、キャベツ	りんご酢、塩、おろしソース	22.0 g
	キャベツと鶏肉のカレー豆乳スープ		豚肉、みそ、豆乳	じゃがいも	油	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、にんにく	カレー粉、かつおだし	1.8 g
	ぶどうゼリー							ぶどうゼリー	829 kcal
	◇食育の日								30.5 g
18 月	ごはん			米				21.7 g	
	魚の蒲焼		いわし、大豆でんぶ	さとう	油			しょうゆ、しょうゆペースト、おろしソース	2.2 g
	キャベツのおひたし		豚肉、豆腐、みそ、かつお節	さといも、こんにゃく	白ごま	ごまつな	キャベツ	しょうゆ	811 kcal
	さつま汁		豚肉、鶏あげ、かまぼこ	わかめ	ツツトめん	にんじん、ほうれんそう	干しいたけ、ごぼう、だいこん、たけのこ、ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、塩、白だし	18.7 g
19 火	わかめうどん		豚肉、鶏あげ、かまぼこ	わかめ	ツツトめん	にんじん、ほうれんそう	干しいたけ、ごぼう、だいこん、たけのこ、ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、塩、白だし	27.7 g
	ニラのあえもの			さとう	油	にんじん、にら	りよくとうもろし、キャベツ	しょうゆ、酢、塩、こしょう	16.7 g
	さつまポテト			さつまいも、さとう	油、大豆油			みりん、水あめ、塩	2.9 g
									817 kcal
20 水	◇和食の日こんだて							29.5 g	
	ごはん			米				20.7 g	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭、みそ	三温糖	バター	にんじん	玉ねぎ、りよくとうもろし、コーン	酒、みりん、塩、こしょう	2.2 g
	うの花いり		おから、鶏ひき肉	さとう	油	にんじん	ねぎ、干しいたけ、ごぼう	みりん、しょうゆ	800 kcal
21 木	なめこ汁		豆腐、みそ、かつお節				ねぎ、だいこん、なめこ	かつおだし	24.2 g
	麦ごはん			米、麦				15.8 g	
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、糸こんにゃく、さとう	油	にんじん、さやインゲン	玉ねぎ	酒、みりん、しょうゆ	1.5 g
	ごまあえ		かまぼこ	さとう	白ごま	にんじん、ごまつな	りよくとうもろし	しょうゆ	823 kcal
22 金	梅						かき（皆がき）		25.9 g
	ごはん			米				21.4 g	
	鶏肉のチリソース		豚肉	かたくり粉	油、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ	トマトソース、中華ソース、コラーゲン	しょうゆ、酢、しょうゆ、酒、しょうゆ、中華だし、塩	2.1 g
	春雨のごま酢あえ		無塩漬ポンス火腿	練豆はるさめ、さとう	ごま油、白ごま	ごまつな	キャベツ	しょうゆ、酢、しょうゆ、酒、しょうゆ、中華だし、塩	821 kcal
23 土	中華スープ		なると、豆腐	かたくり粉	油	にんじん、にら	ねぎ、たけのこ、きくらげ	しょうゆ	30.2 g
	コッペパン		小麦粉					18.6 g	
	チリコンカン		豚ひき肉、大豆	かたくり粉	油	にんじん、青ピーマン	玉ねぎ、にんにく	トマトソース、中華ソース、こしょう	2.6 g
	小松菜のサラダ		豚肉	さとう	油	ごまつな	キャベツ、コーン、りよくとうもろし	しょうゆ、酢、しょうゆ	801 kcal
24 日	マカロニスープ		豚肉	じゃがいも、マカロニ		にんじん、パプリカ	はくさい	しょうゆ、酢、しょうゆ	16.4 g
	オレンジゼリー							1.9 g	
	麦ごはん			米、麦				28.3 g	
	かつお手づくりふりかけ		かつお節	さとう	白ごま			みりん、しょうゆ	14.4 g
25 月	いりどり		かつお節	さとう	白ごま			しょうゆ、酒、みりん、白だし	1.9 g
	わかめと野菜のあえもの		わかめ	さとう	ごま油、白ごま	にんじん、さやインゲン	ごぼう、干しいたけ、れんこん	しょうゆ	817 kcal
									28.3 g
									16.4 g

給食なし（4校授業研究会） ※授業学年のみお弁当

*食材の都合等で、献立内容が変更になる場合があります。*学校給食用のご飯は、郡山産米のあきが舞を使用しています。

