



11月 きゅうしょくのこんだて



田川市立小学校

ひにち ようび	主食(ごはん・パン) 主菜(おもなおかず) 副菜(おかず) デザート・その他	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			あかのグループ 体をつくるもの		みどりのグループ 体の調子をととのえるもの		きいろのグループ 熱や力になるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (金)	しょくパン くろまめきなごクリーム ジャーマンポテト アイントプフ 	○	ウインナー ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	くろまめきなごクリーム あぶら
5 (火)	ごはん ひじきのいりに けんちんじる ぶどうゼリー	○	とりく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう さいも でんぶん ゼリー	あぶら
6 (水)	むぎごはん チキンカレー ほうれんそうとコーンのソテー	○	とりく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ グリーンピース りんご にんにく しょうが コーン	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
7 (木)	ごはん ホルモンなべ にしよくサラダ わふうドレッシング	○	ホルモン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく りんご パナナ カリフラワー	こめ さとう はちみつ トッポギ	ごま ごまあぶら ドレッシング
8 (金)	ソフトフランスパン マーガリン ポトフ きびなごフライ 	○	ウインナー	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しょうが	フランスパン じゃがいも さとう パンこ じゃがいも でんぶん	マーガリン あぶら
11 (月)	さいもごはん ホキてんたまあげ とうふじる ヨーグルト 	○	あぶらあげ ホキ とうふ とりく	ぎゅうにゅう わかめ あおさ ヨーグルト	いんげん にんじん ねぎ	こんにやく しめじ えのきたけ	こめ さいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら
12 (火)	ごはん あじつけのり けんさんやさいのたまごやき いそべに	○	たまご とりく だいず てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり くきわかめ	にんじん いんげん こまつな ねぎ	こんにやく ごぼう えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
13 (水)	ごはん ちゅうかふうゆどうふ ぎょうざ	○	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく	はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら
14 (木)	ごはん こんぶのつくだに パプリカととりくのピリからいため ワントンスープ	○	とりく	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	あかバズカ(田川市産) ブロッコリー こまつな(田川市産) にんじん	しめじ きバズカ(田川市産)	こめ さとう ワントン	あぶら ごまあぶら
15 (金)	けんさんむぎしょくパン いちごジャム さらうどん しゅうまい	○	かまぼこ ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが	パン ジャム あげめん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
18 (月)	むぎごはん ハヤシライス ゆでやさいのサラダ	○	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン にんにく しょうが	こめ こむぎこ むぎ さとう	あぶら ドレッシング
19 (火)	むぎごはん れんこんのきんぴら きのこのみそしる アセロラゼリー 	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	れんこん こんにやく しめじ えのきたけ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら
20 (水)	みのりごはん(すくなめ) おやごうどん ごまあえ	○	あずき とりく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ	こめ もちごめ あわ きび さつまいも かんめん さとう	あぶら ごま
21 (木)	ごはん ちゃんこなべ かぼちゃコロッケ 	○	ぶたにく とうふ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい だいこん えのきたけ しいたけ ごぼう たまねぎ れんこん	こめ マロニー さいも でんぶん さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
22 (金)	コッペパン クリームスパゲッティ トマトオムレツ	○	とりく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	パン スパゲティ こむぎこ でんぶん	あぶら
25 (月)	ごはん さばのとうにゅうみそに はくさいじる みかん	○	さば とうにゅう みそ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい みかん	こめ さとう でんぶん	
26 (火)	むぎごはん にくじゃが とりそぼろたかないり	○	ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう	にんじん たかな	こんにやく たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
27 (水)	ピタパン スライスチーズ チリコンカン ラビオリスープ 	○	ぎゅうにく ぶたにく とりく ひよこまめ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	ピタパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら
28 (木)	ごはん(すくなめ) チャンポン ぎすけに	○	かまぼこ ぶたにく いか だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
29 (金)	コッペパン あきのシチュー パンブキンアンサンブルエッグ りんご	○	とりく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご	パン じゃがいも さつまいも でんぶん さとう	あぶら バター

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

★秋も深まりました。給食にも秋のこんだてや、あたたかいこんだてが多くなります。

★秋のシチュー、さいもごはん、みのりごはんなどは、秋の食材を使ったこんだてです。

★世界の料理は、ドイツのジャーマンポテト・アイントプフとメキシコのチリコンカンがあります。いろいろな国の料理を楽しんでください。