



# 11月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざ い り ょ う			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
1	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		608 28.1
		ミネストローネ	マカロニ ジャがいも あぶら しろいんげんまめ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト	
		てりやきチキン	さとう	とりにく	しょうが	
		いんげんのソテー	あぶら		いんげん とうもろこし	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		644 22.4
		にごみ	ピーナッツ ジャがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ あげかまぼこ こんぶ	にんじん れんこん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	
		きゅうりとほろさめのすのもの	ほろさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		671 25.9
		マーボー豆腐	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ ふかねぎ しょうが しいたけ	
		ショウロンボウ		ショウロンボウ		
		ナムル	ごま ごまあぶら さとう		ピーマン もやし にんじん	
7	火	キムチチャーハン	こめ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ	608 23.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		トック	トック ごまあぶら	たまご とりにく	にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが	
		ほろさめのいためもの	ほろさめ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん しいたけ	
8	水	はいがパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		613 23.7
		きのこスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ	
		はくさいとりんごのサラダ	あぶら さとう		はくさい きゅうり りんご	
9	木	おやこどん(むぎ)	こめ むぎ さとう でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ふかねぎ	607 26.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		きびなごごまフライ	あぶら	きびなごごまフライ		
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		596 22.6
		くりつぼ	さといも ジャがいも くり さとう あぶら	とりにく あつあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく いんげん しいたけ	
		きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		619 22.8
		にくみそおでん	ジャがいも あぶら さとう	ぶたにく ぼうてん みそ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	
		こざかなのつくだに	ごま さとう	にぼし		
		キャベツのひじきあえ		しそあじひじき	キャベツ きゅうり にんじん	
14	火	せきはん ぎゅうにゅう	こめ あずき	ぎゅうにゅう		655 26.6
		すましじる		とうふ まきかまぼこ わかめ	えのきたけ たまねぎ こねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
		ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし にんじん	
15	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		653 26.3
		あきあじチュー	さつまいも ジャがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ パセリ	
		ひよこまめとコーンのソテー	あぶら ひよこまめ	ベーコン	とうもろこし たまねぎ	
		みかん			みかん	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		649 28.7
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ えのきたけ にんじん こねぎ	
		くじらのごまみそがらめ	でんぷん あぶら ごま さとう	くじら みそ	しょうが	
		キャベツのレモンづけ	さとう		キャベツ にんじん レモン	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		629 27.8
		ごもくまめ	ジャがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ あげかまぼこ だいず こんぶ	にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	
		アジひらき		アジ		
		アーモンドあえ	アーモンド さとう		キャベツ もやし にんじん	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		618 24.1
		とりすきやき	マロニー さとう あぶら	とりにく とうふ	はくさい えのきたけ にんじん こんにゃく ふかねぎ	
		やさいのカリカリづけ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり だいこん にんじん	
21	火	ポークカレーライス(むぎ)	こめ むぎ ジャがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご えだまめ	693 20.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		れんこんチップス	あぶら		れんこん	
		りんご			りんご	
22	水	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		620 26.6
		オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ セロリ	
		にごみハンバーグ	あぶら さとう	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		ゆでやさい			キャベツ にんじん	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		683 27.6
		ぶたじる	さつまいも	あつあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ふかねぎ	
		アジのスパイシーあげ	でんぷん こむぎこ あぶら	アジ	レモン	
		からしあえ	さとう		ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		666 25.2
		みそじる	ジャがいも	とうふ みそ	たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		さばのソースに	でんぷん あぶら さとう	サバ	しょうが	
		もやしとらのいためもの	あぶら	ぶたにく	もやし いら	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		626 24.5
		ぶたにくとだいこんのべっこうに	さとう	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん いんげん	
		あつやきたまご		あつやきたまご		
		かおりあえ			キャベツ にんじん あおしそ	
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		603 27.8
		やさいスープ	ジャがいも	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		とりにくとレバーのマリアナソース	でんぷん あぶら さとう	とりにく レバー	しょうが パプリカ ピーマン たまねぎ	
30	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		626 20.6
		にごみちゃんぽん	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく エビ はんぺん あげかまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		はるまき	はるまき あぶら			
		きゅうりのちゅうかあえ	ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	

\*都合により献立内容を変更することがあります。

**11月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日です。**  
(令和5年11月 大村市教育委員会)

**【ご注意ください!】**  
11月2日(木)は、大村市の郷土料理「にごみ」が給食に出ます。  
にごみにはピーナッツが使われています。ピーナッツアレルギーの人は  
食べないように注意してください。

