



# 11月の給食こんだて表



(Ⅱ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	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630 25.1
		はっぼうさい	でんぶん あぶら	うずらのたまご ぶたにく エビ イカ はんぺん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	
		あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ		
		きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら		きゅうり にんじん	
2	木	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	でんぶん 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	
6	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	じゃがいも 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	
7	火	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	
		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	
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 23.8
		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	
		はるさめのいためもの	はるさめ 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	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		594 22.7
		くりつぼ	さといも じゃがいも 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	
10	金	おやこどん	こめ さとう でんぶん	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	609 26.3
		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	
13	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 でんぶん 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	
14	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		653 26.3
		あきあじんチュウ	さつまいも じゃがいも 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	
15	水	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	でんぶん 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	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		627 27.9
		ごもくまめ	じゃがいも 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	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		651 28.5
		かきたまじる	でんぶん	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	でんぶん 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	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		666 25.2
		みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		さばのソースに	でんぶん あぶら さとう	サバ	しょうが	
		もやしとにらのいためもの	あぶら	ぶたにく	もやし にら	
21	火	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	
		にこみハンバーグ	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	
22	水	ポークカレーライス(むぎ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ りんご	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	
24	金	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 じゃがいも 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	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
27	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	
28	火	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	じゃがいも	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	でんぶん 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	
29	水	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	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		614 22.5
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	こんにゃく たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ	
		たかなとツナのいためもの	ごま ごまあぶら さとう	ツナ	たかなづけ	

※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24日(金)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。

