

令和6年11月

こんだてひょう



小山城北小学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる		
1	金	コロケサンド		コロケ、サラダあぶら コッペパン		ソース	666kcal
		キャベツソテー			キャベツ	しお、こしょう	23.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5g
		よくばりスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、あさり	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、コーン グリーンピース	ベジメメルソース、しお こしょう	2.9g
5	火	ごはん		はくまい			638kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				32.9g
		モロスタミナやき	モロ	さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ	18.4g
		ごまあえ		さとう、ごま	ほうれんそう、もやし	しょうゆ、みりん	2.2g
		すがたをかえるだいずじる	にほし、だいず、とうにゅう とりにく、みそ		にんじん、しいたけ、はくさい		
6	水	ちゅうかどん	ふたにく、いか	はくまい、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、きくらげ キャベツ、はくさい	ちゅうかあじ、しょうゆ さけ、しお	566kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5g
		ワンタンスープ	なると	ワンタン	にんじん、もやし、にら	ちゅうかあじ、しお、しょうゆ	13.0g
7	木	ココアあげパン		コッペパン		ミルクココア	641kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4g
		ポークビーンズ	ふたにく、ミックスピーズ	さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト	しお、ケチャップ	29.2g
		かんてんいりサラダ	かんてん		キャベツ、にんじん、コーン ブロッコリー	わふうドレッシング	1.9g
8	金	おやまわ食の日					
		ごはん		はくまい			627kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.4g
		おとんのおろしポンずいため	ふたにく	さとう	しょうが、たまねぎ、しいたけ だいこん	さけ、あじボン、しょうゆ、す	17.8g
		そくせきづけ			キャベツ、にんじん	しお	2.2g
こんさいのごまじる	みそ、にほし	サラダあぶら、じゃがいも ごま	ごぼう、にんじん、こまつな				
11	月	チャーハン	ふたにく	はくまい、サラダあぶら	しょうが、パプリカ	しお、こしょう、ちゅうかあじ	627kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0g
		あつやきたまご	たまご	さとう	しょうゆ		19.4g
		はくさいスープ	とりにく	サラダあぶら	にんじん、はくさい、にら	しお、こしょう	2.6g
12	火	ごはん		はくまい			583kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1g
		ホイコーロー	ふたにく、あかみそ	サラダあぶら、さとう ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、キャベツ、ピーマン	しお、こしょう、ちゅうかあじ オイスターソース	16.1g
		ちゅうかふうたまごスープ	たまご	ごまあぶら	にんじん、しいたけ、こまつな	しお、しょうゆ、さけ	2.0g
13	水	ふゆみずたんぼごはん		ふゆみずたんぼまい			682kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.5g
		ホンモロコカレーあげ	ホンモロコ	サラダあぶら		さけ、しお、こしょう でんぶん、カレーこ	21.7g
		だいずのいそに	だいず、あぶらあげ、ひじき	こんにゃく	にんじん	さとう、しょうゆ	2.7g
おやまかいうんみそしる	ふたにく、にほし、みそ	ごまあぶら、じゃがいも はとむぎ、ごま					
14	木	ごはん		はくまい			664kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.8g
		おやまさんなっとう	なっとう			なっとうタレ、からし	18.0g
		あきやさいのもの	とりにく	じゃがいも、さつまいも こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん しいたけ	さけ、しょうゆ	2.1g
こまつなのみそしる	にほし、あぶらあげ、みそ		にんじん、たまねぎ、こまつな				
15	金	こめパン		こめパン			641kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.2g
		やきそば	ふたにく	ちゅうかめん			18.6g
		やさいスープ	とりにく	じゃがいも	にんじん、もやし	コンソメ、しお、こしょう	2.8g
18	月	わかめごはん	わかめ	はくまい、ごま			607kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0g
		ちくぜんに	とりにく	さとう、こんにゃく	ごぼう、にんじん、れんこん しいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、しお	17.6g
		なまあげのみそしる	なまあげ、みそ、にほし		たまねぎ、こまつな		2.7g
19	火	こえどカレー	ふたにく	はくまい、さつまいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ほうれんそう	ケチャップ、ソース、こしょう カレールー	674kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.2g
		ゆでやさいサラダ			ブロッコリー、キャベツ もやし	わふうドレッシング	17.8g
		ヨーグルト	ヨーグルト				1.7g

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやくにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
結城市 交流給食							
20	水	コーンチャめし		はくまい	コーン	しょうゆ、さけ、しお	609kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6g
		モロフライ	モロ	パンこ、サラダあぶら		ソース	16.7g
		ゆでやさい		ごまあぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ、す	2.6g
		かんぴょうのたまごとじみそしる	にぼし、みそ、たまご		かんぴょう、にら		
21	木	タコライス	ぶたにく、チーズ	サラダあぶら、さとう、さけ こめこ	たまねぎ、エリンギ、トマト	ケチャップ、ソース、しょうゆ さけ、しお、こしょう	610kcal 22.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				12.9g
		もずくスープ	いとかまぼこ、もずく		にんじん、もやし	コンソメ、しお、こしょう	2.6g
22	金	バターロール		バターロールパン			704kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5g
		ゆでやさい			キャベツ、にんじん、こまつな	わふうドレッシング	27.1g
		しゃけのコーンクリームに	しゃけ、ぎゅうにゅう、チーズ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン	ベジタブルソース しお、こしょう	2.2g
25	月	ごはん		はくまい			614kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.6g
		サバてりやき	サバ	さとう		しょうゆ	17.0g
		こまつなとあぶらげのごまいため	あぶらあげ	ごまあぶら、ごま	こまつな	さとう、さけ、しょうゆ	1.8g
		とんじる	ぶたにく、みそ、とうふ	サラダあぶら、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん		
26	火	ごはん		はくまい			601kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.8g
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さとう	しょうが、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、さけ	15.5g
		のりあえ	のり		キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん	2.2g
		なめこじる	あかみそ、にぼし、とうふ		なめこ		
27	水	キンパごはん	ぶたにく	はくまい、ごまあぶら、ごま さとう	にんにく、にんじん、たくあん こまつな	さけ、ちゅうかあじ しょうゆ、コチジャン	600kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4g
		パンサンスー		はるさめ、さとう、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし	しょうゆ、す	18.1g
		ちゅうかふうかきたまじる	とりにく、たまご		きくらげ、にら	ちゅうかあじ、しお しょうゆ	3.0g
28	木	ごはん		はくまい			705kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4g
		きびなごフライ	きびなご	こめこ、サラダあぶら	しょうが	しょうゆ	21.0g
		ひじきのいために	ひじき、だいず、あぶらあげ	サラダあぶら、さとう	にんじん	しょうゆ	2.3g
		せんべいじる	にぼし、とりにく	せんべい	ごぼう、にんじん、だいこん しめじ、はくさい		
29	金	フルーツサンド	ぎゅうにゅう、なまクリーム	コッペパン	パイナップル、みかん		734kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.7g
		こまつなともやしのいために		サラダあぶら	もやし、コーン、こまつな	コンソメ、しお、こしょう	25.9g
		ポトフ	とりにく、ウィンナー	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ	コンソメ、しお、こしょう	2.4g

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。