令和8年　11月　こんだてひょう　上神明小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー(kcal) / タンパク質
2	月	○	わかめごはん　豆腐のハンバーグ じゃこ和え　みそ汁	わかめ 豆腐 豚ひき肉 しらす干し みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま パン粉 三温糖 でんぷん ごま油	ねぎ 干しいたけ にんじん きゅうり もやし キャベツ えのきだけ 大根 小松菜	581 24.5
3	火		**文化の日**				
4	水	○	チリドッグ　豆乳スープ　ぶどうゼリー	ミックスチーズ 大豆 ウインナー 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 粉寒天	コッペパン サラダ油 でんぷん じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 白菜 小松菜 ぶどうジュース	612 24.3
5	木	○	中華丼　ビーンズポテト　わかめスープ	むきえび いか 豚肉 大豆 豆腐 生わかめ 牛乳	胚芽米 米 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油 ごま油	にんじん 白菜 干しいたけ 小松菜 たまねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ	609 25.3
6	金	○	ごはん　下仁田コロッケ 白菜のおひたし　こしね汁　群馬県メニュー	鶏ひき肉 糸けずり節 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 サラダ油 ポテトフレーク じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ねぎ 白菜 大根 小松菜 干しいたけ こんにゃく ごぼう	602 19.2
9	月	○	ごはん　かみかみふりかけ　卵焼き 五目きんぴら　みそ汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 卵 豚ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油	干しいたけ たまねぎ ごぼう さやいんげん にんじん 糸こんにゃく 大根 小松菜	565 25.0
10	火	○	五目うどん　野菜とわかめの酢の物 蒸しパン	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 生わかめ スキムミルク 卵 牛乳	冷凍うどん 三温糖 ごま 小麦粉 サラダ油	大根 小松菜 干しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	608 25.4
11	水	○	ミルクパン　パリパリチキン レモンサラダ　ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン コーンフレーク パン粉 小麦粉 油 サラダ油 三温糖 マカロニ じゃがいも	にんにく きゅうり にんじん もやし レモン パセリ セロリ キャベツ たまねぎ	603 26
12	木	○	ごはん　さわらの中華風ピリカラ焼き 炒合菜　酸辣湯	さわら 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 春雨 でんぷん	しょうが にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら にんにく えのきだけ チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ 白菜 たけのこ	567 27.5
13	金	○	ソースカツ丼　のっぺい汁 みかん　福井県メニュー	豚肉 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 三温糖 油 でんぷん 里芋	キャベツ にんじん 大根 小松菜 こんにゃく しょうが みかん	658 27.1
16	月	○	みそラーメン　華風野菜 さつまいもごま団子	赤みそ 豚肉 生わかめ 白いんげん豆 牛乳	冷凍ラーメン サラダ油 ごま油 ごま さつまいも 三温糖 油 白玉粉	たまねぎ もやし にら ねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ	579 25.2
17	火	○	秋の香りご飯　ぶりのてり焼き もやしの甘酢煮　みそ汁	鶏肉 油揚げ ぶり みそ 牛乳	米 胚芽米 さつまいも 三温糖 でんぷん ごま ごま油	にんじん しめじ しょうが きゅうり もやし ねぎ 大根 小松菜	628 28.8
18	水	○	アーモンドトースト　ポークシチュー コールスロー	豚肉 きんとき豆 牛乳	食パン バター アーモンド はちみつ 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	590 22.9
19	木	○	ビビンバ　春雨スープ　りんご	卵 赤みそ 豚肉 生わかめ 牛乳	胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 春雨	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご	582 24.4
20	金	○	石狩ごはん　ちくわのいそべあげ 煮浸し　豚汁　北海道メニュー	鮭 あおのり 焼き竹輪 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	さやいんげん にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	596 24.9
23	月		**勤労感謝の日**				
24	火	○	里芋ごはん　おひたし　豆腐のうま煮 みかん	鶏肉 糸けずり節 豚肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 里芋 三温糖 でんぷん	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり もやし 小松菜 干しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ みかん	580 24.1
25	水	○	コーンピラフ　小松菜サラダ 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ きゅうり レモン 小松菜 キャベツ パセリ	579 20.2
26	木	○	ごはん　わかさぎのからあげ　ごまあえ 肉じゃが	わかさぎ 赤みそ 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	642 26.4
27	金	○	シーフードトマトクリームスパゲティ 白菜スープ　フルーツサイダーゼリー	牛乳 粉チーズ 生クリーム いか ベーコン 粉寒天	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 上白糖	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ にんにく にんじん ねぎ 白菜 黄桃 みかん	594 24
30	月	○	ショートニングパン　フライドフィッシュ 茹で野菜ごまソース　コロコロコーンスープ	ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	ショートニングパン 小麦粉 でんぷん 油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんにく きゅうり にんじん もやし クリームコーン たまねぎ ホールコーン パセリ	619 26.8

★11月は図書館の本と給食のメニューがコラボをします。詳しくは裏面の給食だよりを確認してください。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

栄養職員作成