令和8年度

11月分 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

<下福田・福田小学校_配布>

大和市立南部学校給食共同調理場

日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
2 月	ごはん 牛乳 みかん ユーリンチー はくさいとにくだんごのスープ	こめ パンこ はるさめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	しょうが チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ はくさい しいたけ みかん	604 26.5 17.6 2.1
4 水	ごはん 牛乳 やきざかな(ほっけ) ごもくすいとん だいずのあげに	こめ すいとん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ほっけ ちりめんじゃこ とりにく こんぶ	こまつな だいこん にんじん ながねぎ はくさい ごぼう	622 31.5 16.9 2.9
5 木	ごはん 牛乳 かき ぶたキムチ ビーフンスープ	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん ながねぎ はくさい きむち たもぎたけ かき	595 29.3 15.3 2.2
6 金	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム ウインナーソテー シュクメルリ【ジョージアこんだて】 ハニーサラダ しんこんだて♪	パン こむぎこ じゃがいも はちみつ ジャム オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン	657 27.7 23.5 2.9
9 月	きゅうしょくていきょうなし				
10 火	ごはん 牛乳 とりのてりやき あきのみそしる いそかあえ	こめ さとう さつまいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ のり みそ かつおぶし とりにく	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ えのきだけ しめじ	628 25.4 21.2 2.0
11 水	ホットラーメン はっこうにゅうプレーン りんご 【かながわこんだて】 あげしゅうまい サンマーめん	ホットラーメン しゅうまいのかわ かたくりこ あぶら ごまあぶら	はっこうにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし コーン しいたけ りんご	616 30.0 9.3 2.0
12 木	ごはん 牛乳 さけのからあげ じゃがいものにつけ ナムル	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ とうがらし にんじん もやし	627 30.2 15.3 1.4
13 金	もみじごはん 牛乳 みかん たちうおのたつたあげ サムゲタンふうトックスープ	こめ むぎ トック かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう たちうお とりにく	しょうが だいこん しいたけ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ ごぼう みかん	643 24.9 20.8 2.5
16 月	ごはん 牛乳 かれいのねぎソース とうふスープ かわりきんぴら	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ かれい ぶたにく	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ ごぼう しいたけ	610 28.9 17.1 1.9
17 火	ごはん 牛乳 チーズ かき チキンカレー おさつチップス	こめ こむぎこ さつまいも じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ トマト にんじん かき	674 24.9 18.9 1.9
18 水	ごはん 牛乳 さばのしおやき どさんこじる あおなのおひたし	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ かつおぶし さば ぶたにく	こまつな にんじん ながねぎ はくさい コーン	604 29.5 21.1 2.5
19 木	ごはん 牛乳 メンチカツ(こうやどうふのこないり) コーンスープ のりのつくだに	こめ かたくりこ パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ のり ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン	643 27.7 20.5 2.1
20 金	ロールパン 牛乳 りんご バーベキューソースあえ きりぼしだいこんのサラダ	パン じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	キャベツ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン コーン りんご	670 24.2 28.5 2.4
24 火	ごはん はっこうにゅうストロベリー ミートボールあまずあんかけ ちゅうかスープ おかかふりかけ	こめ パンこ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	はっこうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ もやし きくらげ	615 35.4 13.9 2.4
25 水	ごはん 牛乳 みかんゼリー やきざかな(さけ) みそしる きりぼしだいこんのにもの	こめ じゃがいも さとう あぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ さけ	だいこん きりぼしだいこん にんじん ながねぎ	592 26.8 15.6 2.0
26 木	さつまいもごはん 牛乳 みかん しろみざかなのフライ はるさめスープ としょきゅうしょく	こめ はるさめ かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ にんじん みかん	603 21.3 17.4 2.3
27 金	きぼうこんだて 今月は下福田小です。 きなこあげパン、牛乳、ドライカレー にくだんごとやさいのスープ パールポンチ	パン こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	にんじん かぼちゃ ながねぎ しょうが キャベツ こんにゃく たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく ピーマン もやし もも りんご ラフランス	624 29.5 24.5 2.9
30 月	ごはん 牛乳 ハンバーグ(こうやどうふのこないり) まめまめスープ のりじゃこふりかけ	こめ パンこ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ しろいんげんまめ だいず のり ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン	633 31.2 18.9 2.3

かじばさんぶつきょうかしゅうかん
かながわさんぴんがっこうきゅうしょくデー

かながわ学校給食地場産物利用促進運動

そのとちでとれたしょくざいをつかって、しょくざいやちいきのさんぎょうのりかいとかんしんをたかめます。
ねん2かいの「きょうかしゅうかん」と、ねん3かいいじょうの「かながわさんぴんがっこうきゅうしょくデー」があります。

<やまとしさん>
16日かれいのねぎソース:ながねぎ
17日おさつチップス:さつまいも
18日どさんこじる:はくさい
20日きりぼしだいこんのサラダ:きゃべつ
※よていなので、じょうきょうによって しようできないばあいがあります。

ヤマトン

<かながわけんないさん>
11日あげしゅうまい:ぶたにく
16日とうふスープ:ぶたにく
かわりきんぴら:ぶたにく
18日どさんこじる:ぶたにく
19日メンチカツ:ぶたにく
コーンスープ:ぶたにく
のりのつくだに:のり
20日バーベキューソースあえ:ぶたにく

かなふぅ



としょきゅうしょく

えほん「ほししいたけほしばあたけ」 26日(木)
きのこ村にすむほししいたけとほしばあたけのおはなし。
はるさめスープにはほししいたけがしようされています。
※としょきゅうしょくは、本をとおしてきゅうしょくやたべものへのかんしんをたかめるとりくみです。

学校給食で使用予定の食品の原材料について大和市のHPで公開しています。
年度内であっても変更となる場合がありますので、毎月ご確認をお願いいたします。
※物資などの都合により、献立の変更、食材の品種変更がある場合がありますご了承ください。