

11月



きだしょうがっこう



鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよじ)「日本型食事」の日

11月14日(木)の給食について
木田小学校でしゅうかくした
さつまいもをつかいます。
かんしゃのきもちをもって
いただきましょう。

こまつなのだいずあえ

サケのきのこあんかけ

せきはん いかだしじる 1日

エネルギー 670kcal 塩分 1.7g

ふりかえきゅうじつ

このマークは「ふるさとしよざいの日」
すべてのこんだてに ぎふけんさんの
しよざいが つかわれています。

ラーパートアイ

シューマイ

マーボー豆腐 5日

エネルギー 622kcal 塩分 2.1g

コーンもやし

カレーフライドチキン

レーズンパン ポトフ 6日

エネルギー 683kcal 塩分 2.6g

だいこんとあつあげのもの

れんこんチップス

いっしようどん たまごとうどん 7日

エネルギー 581kcal 塩分 1.7g

ゆずのかおりあえ

レバーのにつけ

とうにゆうデザート

かんとうに 8日

エネルギー 586kcal 塩分 1.9g

やさいのソテー

オムレツ

こめこっぺパン ポークビーンズ 11日

エネルギー 600kcal 塩分 2.8g

はくさいのじゃこに

サンマのかばやき

いものこじる 12日

エネルギー 636kcal 塩分 1.5g

ふきよせごはん

シヤモのもみあげ

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 13日

エネルギー 627kcal 塩分 1.6g

きりぼしだいこんのちゆうかいため

だいがくも

ソフトめん きのこあん 14日

エネルギー 681kcal 塩分 2.2g

ごもくまめ

ぐじよみそけいちゃん

かきたまじる 15日

エネルギー 602kcal 塩分 2.2g

あんにんどうふ

あつあげともやしのオイスターソースいため

こがたパン やきそば 18日

エネルギー 580kcal 塩分 3.0g

ほうれんそうのおひたし

ぶたにくのあんからめ

けんちんじる 19日

エネルギー 679kcal 塩分 1.8g

ブロッコリーのおかかあえ いらたまご

とりそぼろごはん

(むぎいり) なめこの岐福(ぎふ)みそしる 20日

エネルギー 585kcal 塩分 1.9g

コーンキャベツ

まめのマリネ

(むぎいり) ハヤシライス 21日

エネルギー 628kcal 塩分 1.7g

すろっぼ

イワシのきしゅうに

こうや豆腐のみそしる 22日

エネルギー 612kcal 塩分 2.1g

フルーツもりあわせ

ほうれんそうのソテー

くろパン カレーシチュー 25日

エネルギー 652kcal 塩分 2.3g

だいこんとツナのにももの

さといもコロッケ

さわにわん 26日

エネルギー 578kcal 塩分 1.5g

ひじきサラダ

ツナライス

(むぎいり) だいこんとしめじのスープ 27日

エネルギー 616kcal 塩分 1.8g

さといもとあつあげのにつけ

イカのかりんあげ

(むぎいり) みそしる 28日

エネルギー 624kcal 塩分 1.8g

ひじきとだいずのもの

わふうおろしハンバーグ

すましじる 29日

エネルギー 630kcal 塩分 1.9g