

令和5年度11月よていこんだて

新冠小学校
新冠町教育委員会

月 	火 	水 	木 	金 
<p>*給食を配膳する時は、マスクをつけます。 *エプロン三角巾とマスクはセットで持ってくるようにしましょう。 *給食用の袋にマスクを複数入れておくと忘れたときも安心です。 *ご協力よろしくお願いします。</p> 	<p>1 ちゅうかどん タンメンスープ</p> <p>朝日小5.6年生と一緒に食べます</p> <p>607kcal たんぱく質19.7g</p>	<p>2 ごはん しゅうまい </p> <p>つぼづけあえ だいこんとあげのみそしる</p> <p>569kcal たんぱく質24.1g</p>	<p>3 ぶんかの日</p>	
<p>きいろのなかま</p>	<p>ねつやちからのもとになるもの</p>	<p>おおむぎいりごはん、タンメン</p>	<p>おおむぎいりごはん、シウマイかわ</p>	
<p>あかのなかま</p>	<p>からだをつくるもとになるもの</p>	<p>ぶたにく、いか、なると</p>	<p>ぶたにく、えだまめ、あぶらあげ</p>	
<p>みどりのなかま</p>	<p>からだのちょうしをとのえるもの</p>	<p>たけのこ、たまねぎ、はくさい、しょうが、ほししいたけ、にんじん、ながねぎ</p>	<p>たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、つぼづけ、だいこん</p>	
<p>6 とりのクリームスパゲティ もも </p> <p>630kcal たんぱく質23.7g</p>	<p>7 ごはん しろみさかなフライ こぶくろしょうゆ ピーマンサラダ いものみそしる </p> <p>577kcal たんぱく質22.8g</p>	<p>8 あきのかおりカレー りんご </p> <p>571kcal たんぱく質18.1g</p>	<p>9 こぎつねごはん いもだんごじる </p> <p>548kcal たんぱく質34.6g</p>	<p>10 ジャーマンポテトの ホットサンドふう やさいスープ ぶどうゼリー </p> <p>604kcal たんぱく質15.4g</p>
<p>スパゲティ とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、チーズ</p>	<p>おおむぎいりごはん、ごま、いも タラフライ、ツナ、しおこんが</p>	<p>おおむぎいりごはん、かぼちゃ ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう</p>	<p>おおむぎいりごはん、いもち とりにく、あぶらあげ</p>	<p>ソフトフランスしょくパン、いも、バター、ブドウゼリー ベーコン</p>
<p>しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、もも</p>	<p>ピーマン、しめじ</p>	<p>にんじん、ピーマン、たまねぎ、りんご、にんにく</p>	<p>にんじん、しょうが、ながねぎ</p>	<p>たまねぎ、パセリ、にんにく、キャベツ、しめじ、にんじん</p>
<p>13 かきあげうどん だいふく </p> <p>606kcal たんぱく質25.6g</p>	<p>14 ごはん さばのみそに きりぼしだいこんごまあえ ちゃんこじる </p> <p>603kcal たんぱく質25.0g</p>	<p>15 マーボー豆腐どん たまごとわかめのスープ ホロシリ牛乳 </p> <p>603kcal たんぱく質24.5g</p>	<p>16 キムチチャーハン やさいスープ </p> <p>568kcal たんぱく質18.7g</p>	<p>17 6年生リクエスト あげパン ポトフ ラフランスゼリー </p> <p>589kcal たんぱく質14.6g</p>
<p>うどん、だいふく</p>	<p>おおむぎいりごはん、ごま</p>	<p>おおむぎいりごはん、ごまあぶら</p>	<p>おおむぎいりごはん</p>	<p>ミルクパン、ミルクキャラメルぶんまつ、ラフランスゼリー、いも ベーコン</p>
<p>かきあげ、ぶたにく、なると</p>	<p>さばのみそに、とりにく、あぶらあげ</p>	<p>ぶたにく、とうふ、わかめ、たまご</p>	<p>ぶたにく</p>	<p>たまねぎ、ブロッコリー、にんじん</p>
<p>ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな</p>	<p>きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、にら、ほうれんそう、しめじ</p>	<p>ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ</p>	<p>しょうが、はくさいキムチ、にんじん、ながねぎ、しめじ、キャベツ</p>	
<p>20 タンタンふうラーメン ヨーグルトレーズン </p> <p>606kcal たんぱく質25.9g</p>	<p>21 カラフルピラフ ミネストローネ</p> <p>朝日小2年生と一緒に食べます</p> <p>605kcal たんぱく質20.2g</p>	<p>22 ごはん のりたま にくじゃが にんじんとこまつなの みそしる </p> <p>563kcal たんぱく質23.4g</p>	<p>23 きんろうかんしゃの日</p> <p>勤労感謝の日 </p>	<p>24 ソフトフランスこくとう パン </p> <p>ポークブラウンシチュー ハスカップゼリー</p> <p>554kcal たんぱく質24.1g</p>
<p>ラーメン</p>	<p>おおむぎいりごはん、マカロニ</p>	<p>おおむぎいりごはん、いも ぶたにく、さつまあげ、えだまめ、のりたま</p>		<p>ソフトフランスこくとうパン、いも、ハスカップゼリー ぶたにく、えだまめ、チーズ、ぎゅうにゅう</p>
<p>ぶたにく、ヨーグルトレーズン にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、にら、ながねぎ、にんじん</p>	<p>ぶたにく、えだまめ、チーズ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、トマトホール</p>	<p>たまねぎ、にんじん、こまつな</p>		<p>たまねぎ、にんじん、にんにく</p>
<p>27 ミートソーススパゲティ とうにゅうプリン </p> <p>586kcal たんぱく質25.8g</p>	<p>28 カレーそばごはん しめじとこまつなの みそしる </p> <p>516kcal たんぱく質22.5g</p>	<p>29 研究会 午前授業 (給食ありません)</p>	<p>30 ごはん なつとう おでん </p> <p>598kcal たんぱく質29.1g</p>	<p>6年生のリクエスト給食は ふきだしを入れています</p> <p>月平均栄養価: エネルギー 642kcal たん白質22.2g 脂質21.8g</p>
<p>スパゲティ、とうにゅうプリン</p>	<p>おおむぎいりごはん</p>		<p>おおむぎいりごはん なつとう、ちくわ、うずらたまご、さつまあげ、こうやとうふ、こんが</p>	
<p>ぶたにく、だいず、えだまめ、チーズ にんじん、たまねぎ、ピーマン、パセリ</p>	<p>とりにく、あぶらあげ ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな</p>		<p>だいこん、にんじん</p>	