



学校給食よていこんだて表

井ノ口・川北小学校

2024年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						栄養価(まいようか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいゆふつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小4	脂質 %
1 (金)		ごはん	さかなのマヨネーズやき こんさいスープ ごまあえ	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ ごぼう だいこん もやし	661 kcal 27.8 g 34.7 %	
5 (火)		さつまいもと わかめのごはん	あげどうふのゆずみそかけ きりぼしだいこんのナムル	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ゆずす だいこん きりぼしだいこん きゅうり	675 kcal 19.5 g 28.1 %	
6 (水)		ごはん	ぶたにくのしょうがいため チャーテのすみそあえ とうふとえのきのすましじる	こめ さとう さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり はやとろり ゆずす えのきたけ	594 kcal 22.0 g 28.2 %	
7 (木)		ごはん	とりのバーベキューソース ほうれんそうのごまあえ よせなべじる	こめ さとう	ごま	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しゅんぎく	しょうが にんにく りんご たまねぎ もやし こんにやく はくさい しいたけ しろねぎ	599 kcal 32.5 g 24.8 %	
8 (金)		ごはん	ヘルシーゆずチキン キムチじる りんご	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ゆずす はくさいキムチ もやし 白ねぎ りんご	682 kcal 29.4 g 30.1 %	
11 (月)		きのこの たきこみ ごはん	ポパイサラダ とんじる	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	あぶらあげ ベーコン ぶたにく とうふ みそ 白みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ まいたけ エリンギ キャベツ こんにやく ごぼう だいこん	555 kcal 22.0 g 24.8 %	
12 (火)		ごはん	ぶたにくとれんこんのくろずいため ツナとやさいのあえもの パンいりソーダゼリー	こめ かたくりこ さとう サイダー 糖みつ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく まぐろ油づけ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん さやいんげん ほうれんそう	れんこん しめじ キャベツ もやし P'イアア	678 kcal 25.1 g 26.4 %	
13 (水)		ごはん	トンテキ けんちんじる りんご	こめ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう こんにやく しいたけ りんご	622 kcal 25.8 g 29.5 %	
14 (木)		スパゲティ ナポリタン	たまごいりおさつサラダ みかん	スパゲティハーフ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トビューレ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり みかん	566 kcal 19.4 g 29.6 %	
15 (金)		ちりめんどん	なめこじる ごぼうのかりんとう じゃこの日のこんだて	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら	ちくわ あつあげ	じゃこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう だいこん なめこ はくさい	572 kcal 20.9 g 26.0 %	
18 (月)		ごはん	なすのミートソースあえ あまぎあえ じゃがいもとはくさいのみそじる なすの日のこんだて	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたミンチ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	なす たまねぎ はくさい キャベツ ゆずす	607 kcal 23.0 g 26.7 %	
19 (火)		ごはん	かつおだいこん もやしのあえもの だいがくも 食育の日のこんだて	こめ さとう さつまいも みずあめ	ごま あぶら くろごま	かつお	ぎゅうにゅう		しょうが だいこん こんにやく もやし キャベツ	627 kcal 22.0 g 20.8 %	
20 (水)		あきやさいの カレー	かいそうサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく	のむヨーグルト わかめ こんぶ	にんじん	にんにく たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり ゆずす	561 kcal 17.9 g 18.8 %	
21 (木)		ごはん	やさいたっぷりすきやきに コロコロサラダ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	たまねぎ はくさい 白ねぎ こんにやく コーン きゅうり	673 kcal 24.6 g 31.6 %	
22 (金)		ごはん	さつまいものコロケ ゆでキャベツ きのこのみそじる 和食の日のこんだて	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	とりミンチ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ まいたけ えのきたけ だいこん	691 kcal 18.8 g 24.6 %	
25 (月)		ごはん	とりのみそがらめ チャーテのいたためもの もやしのすのもの	こめ かたくりこ さとう さとう	あぶら アーモンドごま ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう		はやとろり キャベツ もやし きゅうり ゆずす	691 kcal 26.6 g 35.0 %	
26 (火)		ごはん	はっぼうさい レンコンサラダ りんご	こめ かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぶたにく すまぎ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ れんこん だいこん りんご	595 kcal 22.7 g 27.4 %	
27 (水)		チャーハン	あげぎょうざ りっちゃんサラダ ソーダゼリー	こめ むぎ さとう サイダー とうみつ	あぶら	ぶたにく ぎょうざ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ アガー	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	674 kcal 19.7 g 31.6 %	
28 (木)		ごはん	ポークチャップ きりぼしダイコンのゆかりあえ こまつなのすましじる	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	631 kcal 25.8 g 30.5 %	
29 (金)		ごはん	とりのからあげ キャベツとわかめのごまあえ かきたまじる	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	690 kcal 27.1 g 36.1 %	

*天候等の影響により、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*毎月、安芸市のなすを使ったこんだてと、おじゃこを使ったこんだてが登場します。

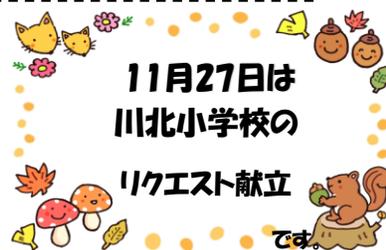
かみかみマーク よくかんで食べよう!

◆ふるさと納税活用事業を実施しています!

ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。安芸市に寄付をいただいた方々に感謝していただきます。



ふるさとの食べもの
いっぱいいただきます!



11月27日は
川北小学校の

リクエスト献立

です。



おしらせ

牛乳に代わり10月から11月1回、飲むヨーグルトを提供しています。

用牛乳と同様の取り扱いです。アレルギー対応で、飲用牛乳休止の児童生徒のみなさんには提供がありません。

11月24日は和食の日



11月24日を「1(い)1(い)24(にほんしょく)」という語呂合わせから日本食の日と制定されました。だしは古くから和食の基本とされてきたので、給食でも、22日を和食の日の献立にだしを使った献立が登場します。

