

令和6年11月 こんだて表(小学校)



川越町教育委員会・川越町学校給食センター
令和6年11月1日

日	こんだて 献立名	牛乳 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学年度)
1 金	きつね丼	あぶらあげ	ごはん こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	628 kcal
	さつま汁	とりにく みそ	さつまいも	だいこん ごぼう しめじ こまつな	24.0 g
5 火	かわごえロールパン		かわごえロールパン		623 kcal
	チリコンカン	ぶたにく だいず	あぶら	にんじん エリンギ たまねぎ にんにく トマト	27.8 g
	ひじきサラダ	ひじき ツナ	さとう ごまあぶら	こまつな キャベツ とうもろこし	
6 水	さけそぼろごはん	さけ	ごはん さとう		638 kcal
	すもの 酢の物	わかめ きんしたまご しらすぼし	さとう	きゅうり	28.5 g
7 木	かんどうに 関東煮	ちくわ がんもどき とうふだんご あつあげ こんぶ	さといも こんにやく さとう	にんじん だいこん	650 kcal
	ごはん		ごはん		25.0 g
	鶏のからあげねぎソース	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが ねぎ	
	たくあんのあえもの 凍り豆腐の煮物	しおこんぶ こおり豆腐	こんにやく さとう	キャベツ こまつな たくあん ほししいたけ にんじん さやいんげん	
8 金	ビビンバ	ぶたにく きんしたまご みそ	ごはん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	604 kcal
	もずくスープ	とうふ もずく かまぼこ		だいこん ねぎ	27.4 g
11 月	ごはん		ごはん		631 kcal
	ホイコーロー 五目ワントンスープ	ぶたにく みそ ベーコン とうふ	あぶら さとう かたくりこ ワントン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん ほししいたけ こまつな	25.2 g
12 火	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら ぶどうとう		637 kcal
	はくさい にく 白菜と肉だんごのスープ煮	にくだんご	はるさめ	はくさい にんじん しめじ こまつな	22.7 g
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも ドレッシング	きゅうり とうもろこし	
13 水	ごはん		ごはん		646 kcal
	いかのレモン風味	いか	かたくりこ あぶら さとう	レモン	28.4 g
	きゅうりの即席漬け		ごまあぶら	きゅうり	
	けんちん汁	とうふ とりにく あぶらあげ	こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
14 木	ごはん みかん		ごはん (川越町産コシヒカリ)	みかん	660 kcal
	とんてき	ぶたにく	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが	28.4 g
	ごまキャベツ		ごま	キャベツ	
	まこもたけのスープ	ベーコン とうふ	ビーフン	チンゲンさい こまつな まこもたけ	
15 金	ごはん 手巻きのり	のり	ごはん (川越町産コシヒカリ)		635 kcal
	なつとうに 納豆肉みそ	ぶたにく なつとう みそ	あぶら さとう		26.1 g
	ツナサラダ	ツナ	ドレッシング	とうもろこし きゅうり キャベツ	
	めかぶのすまし汁	とうふ めかぶ		にんじん えのきたけ ねぎ	
18 月	ごはん ふりかけ	かつおふりかけ	ごはん		632 kcal
	てんぷら 手作りジャンボしゅうまい	ぶたにく	かたくりこ しゅうまいのかわ	しょうが たまねぎ ほししいたけ なら	24.3 g
	ビーフスープ	ベーコン とうふ	ビーフン	にんじん チンゲンさい こまつな	
19 火	こめ 米粉パン		パン		648 kcal
	しろみ さかな 白身魚フライ	たら	こめこ てんぷらこ パンこ あぶら		32.3 g
	そえキャベツ・タルタルソース		タルタルソース	キャベツ	
	ミネストローネ	ソーセージ だいず	オリーブオイル	チンゲンさい たまねぎ セロリー だいこん トマト	
20 水	しゃきしゃき牛すぼろ丼	ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん こまつな	647 kcal
	ツナとじゃがいも煮物	ツナ	じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	20.5 g
21 木	だいず 大豆入りドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ごはん オリーブオイル こめこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン	663 kcal
	コーンサラダ	ツナ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	24.3 g
22 金	ごはん		ごはん		637 kcal
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが エリンギ ねぎ	27.2 g
	ナムル		ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり	
25 月	ごはん		ごはん		552 kcal
	さかな しょうが 魚の香味焼き	あじ	ごまあぶら	しょうが ねぎ	29.6 g
	こんぶあえ 魚めんのすまし汁	しおこんぶ さかなそうめん とうふ		キャベツ きゅうり はくさい にんじん えのきたけ こまつな	
26 火	こくろ 黒糖パン		パン		622 kcal
	とうにゅう 豆乳シチュー	とりにく とうにゅう	じゃがいも あぶら こめこ	にんじん たまねぎ	21.5 g
	だいこん 大根サラダ	ハム	ドレッシング	だいこん きゅうり とうもろこし	
27 水	ごはん		ごはん		630 kcal
	あつあつ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	ぶたにく あつあげ みそ	さとう かたくりこ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん	24.0 g
	はるさめ 春雨サラダ	ツナ	はるさめ さとう ごまあぶら	チンゲンさい きゅうり にんじん きくらげ	
28 木	ごはん		ごはん		658 kcal
	ししゃものカレー揚げ	ししゃも	かたくりこ てんぷらこ あぶら		27.2 g
	はりはり漬け	めかぶ	さとう	きりぼしだいこん きゅうり	
	ぶたにく 豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
29 金	ごはん		ごはん		673 kcal
	ポークチャップ	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく エリンギ たまねぎ ピーマン	24.5 g
	とうふ 豆腐とあげのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		はくさい にんじん ねぎ	

「みえ地物一番給食の日」です。三重県産食材は、太字ななめ字で表示しています。川越町でとれた小麦粉を使った「かわごえロールパン」が登場します。★食材の都合により魚の種類や献立が変更になる場合があります。