



こんだてひょう

令和4年 11月

鯖江市片上小学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん (いちほまれ) けいちゃん焼き 柿なます 豆腐のすまし汁	レッサーパン オムレツ りんごサラダ 打ち豆とブロッコリーのシチュー	文化の日 	ごはん (いちほまれ) こうやどうフライ 糸かんてん入りすのもの 信州きのこ汁 のざわなづけ
エ 炭 夕 脂 塩	エ 581 炭 90 夕 21.9 脂 15.4 塩 1.8	エ 692 炭 93 夕 31.3 脂 25.9 塩 3.0	エ 0 炭 0 夕 0.0 脂 0.0 塩 0.0	エ 591 炭 91 夕 21.0 脂 17.4 塩 2.3
7	8	9	10	11
まいたけ入りまぜごはん 肉だんご 白菜とコーンのサラダ 麦とろめんのかき玉汁	ごはん (いちほまれ) 切りぼし大根のふくめ煮 いかとわかめのすのもの ミニトマト	減量コッペパン 五目やきそば とりだんごスープ りんご	ごはん (いちほまれ) ふるさとカレー 柿入りフルーツヨーグルト	ごはん (いちほまれ) 県産カマミンチフライ 大根のサラダ まるっとかぶのスープ
エ 593 炭 87 夕 23.4 脂 17.3 塩 3.2	エ 582 炭 100 夕 22.0 脂 13.4 塩 2.2	エ 565 炭 76 夕 23.9 脂 20.4 塩 3.4	エ 710 炭 115 夕 22.7 脂 20.8 塩 1.8	エ 633 炭 91 夕 19.8 脂 21.7 塩 3.0
14	15	16	17	18
里いもごはん がんもどきのふくめ煮 かぶとキャベツの酢づけ とり肉とこん菜のみそ汁	ごはん (いちほまれ) ぶどう豆 とり白菜なべ 小松菜と春ぎくのごまあえ ジョア (マスカット味)	チーズパン スタミナコロッケ 小松菜いり大豆あえ ちゅうかたまごスープ りんごヨーグルト	ごはん (いちほまれ) ※九頭竜まいたけコロッケ うららのサラダ 福井めぐみ汁	ごはん (いちほまれ) 関東おでん ブロッコリールビーサラダ
エ 592 炭 83 夕 22.3 脂 17.1 塩 3.4	エ 555 炭 89 夕 28.1 脂 11.5 塩 2.1	エ 669 炭 87 夕 27.5 脂 26.1 塩 3.5	エ 555 炭 91 夕 17.1 脂 15.6 塩 2.4	エ 719 炭 120 夕 23.1 脂 15.4 塩 2.8
21	22	23	24	25
丸麦ごはん ししゃものいそべ天 里いものごまころ ミニトマト まるごと大根みそ汁	わかさのうまみ牛丼 こまつなのおひたしゆず風味 越前わかめのみそ汁 かみかみプルーン	勤労感謝の日 	わかめごはん 厚揚げの含め煮 きんぴらごぼう 呉汁	菜花米ごはん からあげ山うに風味 小松菜のちかもんあえ まなべ汁 鯖江市産ブルーベリー大福
エ 565 炭 88 夕 19.3 脂 16.3 塩 1.8	エ 619 炭 89 夕 25.7 脂 20.4 塩 2.4	エ 0 炭 0 夕 0.0 脂 0.0 塩 0.0	エ 600 炭 89 夕 26.3 脂 18.2 塩 3.7	エ 783 炭 104 夕 28.5 脂 26.7 塩 3.3
28	29	30	【11月のめあて】 感謝のきもちをもってたべよう 今月は給食感謝月間です 	
ごはん (いちほまれ) チャプチェ キムチスープ かんこくのり	ごはん (いちほまれ) あげ春巻き つまみ菜のゆずあえ 打ち豆と大根の煮物 ジョア (ストロベリー味)	ドライパンパン ぶた肉とチンゲンサイのパー ベキューソース炒め やさいとしめじのスープ みかん		
エ 559 炭 91 夕 20.5 脂 14.1 塩 1.8	エ 724 炭 111 夕 22.3 脂 21.5 塩 2.4	エ 629 炭 93 夕 25.8 脂 20.3 塩 2.9		