



# \*こんだてひょう\*

令和5年 11 月

鯖江市片上小学校

月	火	水	木	金
<p>かみんぐ30だよ。(サンマル)</p> <p>よく噛んで健康に もぐもぐと30回</p>		<b>1</b> 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 【給食で全国めぐり:岐阜県】	<b>2</b> 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	<b>3</b> 
		エ 586 炭 90 タ 23.4 脂 16.8 塩 1.8	エ 689 炭 92 タ 31.9 脂 27.0 塩 2.9	
<b>6</b> まいたけごはん 肉だんご 白菜とコーンのサラダ 麦とろめん汁	<b>7</b> ごはん(いちほまれ) あげ春巻き 水菜のゆずあえ 打ち豆と大根の煮物 ジョア(プレーン味)	<b>8</b> 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 プリン	<b>9</b> 減量コッペパン 五目やきそば とりだんごスープ りんご	<b>10</b> ごはん(いちほまれ) こうやどうフライ 糸かんでん入りすのもの 信州きのこ汁 のざわなづけ 【給食で全国めぐり:長野県】
エ 550 炭 87 タ 20.4 脂 15.1 塩 3.2	エ 643 炭 108 タ 23.4 脂 14.7 塩 2.9	エ 674 炭 117 タ 22.8 脂 15.6 塩 2.9	エ 593 炭 86 タ 27.1 脂 19.6 塩 3.6	エ 620 炭 88 タ 24.6 脂 19.9 塩 2.4
<b>13</b> 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 【鯖江和膳】	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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 【韓国の料理】	<b>16</b> キャロットパン <small>ふた肉とチンゲンサイのバーベキューソース炒め</small> しめじとやさいのスープ みかん	<b>17</b> わかめごはん 厚揚げの含め煮 きんぴらごぼう 呉汁 【報恩講料理】
エ 579 炭 82 タ 23.6 脂 19.1 塩 3.3	エ 679 炭 116 タ 25.4 脂 16.8 塩 1.6	エ 571 炭 91 タ 19.8 脂 15.9 塩 1.9	エ 602 炭 83 タ 27.8 脂 22.0 塩 2.9	エ 598 炭 88 タ 26.0 脂 18.2 塩 3.2
<b>20</b> 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 【鯖江和膳・左玄まるごと給食】	<b>21</b> 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) 【う米テ-】	<b>22</b> 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 まなベ汁 【鯖江市一斉地場産給食】	<b>23</b> 	<b>24</b> ごはん(いちほまれ) 九頭竜まいたけコロッケ うらのサラダ 福井めぐみ汁 【福井のめぐみ給食】
エ 688 炭 98 タ 25.0 脂 23.9 塩 2.4	エ 556 炭 89 タ 28.3 脂 11.7 塩 2.2	エ 757 炭 95 タ 29.9 脂 30.7 塩 3.2		エ 569 炭 92 タ 17.8 脂 16.3 塩 2.2
<b>27</b> 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 【歯ッピー献立】	<b>28</b> ごはん(いちほまれ) 県産プリミンチフライ 大根のサラダ まるっとかぶのスープ 【SDGs給食】	<b>29</b> 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 【アイアン献立】	<b>30</b> 米粉入りパン カツレツあげぼのソースかけ ゆでブロッコリー コンソメジュリエンヌ 【しあわせ元気給食:越前市】	
エ 583 炭 100 タ 22.1 脂 13.4 塩 2.2	エ 619 炭 92 タ 22.5 脂 19.5 塩 2.4	エ 605 炭 91 タ 24.8 脂 18.6 塩 2.8	エ 622 炭 81 タ 28.2 脂 24.4 塩 3.4	