

# 小学校 11月 こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
TEL 56-1147  
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金												
こんだて	<p>★牛乳は毎日つきます。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。</p>				<p>1 614kcal ごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) てりやきチキン いんげんとたまごの いためもの 油あげ、みそ、とりにく、ぶたにく、たまご こめ、油、ごま油 キャベツ、さいいんげん、にんじん、たまねぎ</p>												
	<p><b>今月の厚沢部町食材</b> <b>おこめ・じゃがいも・まいたけ・きくらげ・かぼちゃ</b> <b>さつまいも・だいこん・ねぎ・キャベツ</b></p>																
	<table border="1"> <tr><td colspan="2">小学生平均</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>594kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.1g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>333mg</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>2.4g</td></tr> </table>					小学生平均		エネルギー	594kcal	たんぱく質	24.6g	脂質	20.1g	カルシウム	333mg	食塩	2.4g
	小学生平均																
エネルギー	594kcal																
たんぱく質	24.6g																
脂質	20.1g																
カルシウム	333mg																
食塩	2.4g																
あか																	
き																	
みどり																	
こんだて	4	5 559kcal パスタ クリームソース たまねぎと チキンのマリネ スライスパン	6 580kcal ごはん みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) さばのソースやき ほうれんそうの いそあえ	7 521kcal バーガーパン ハンバーグ たまごスープ スパイシーポテト	8 685kcal ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ オレンジ												
	あか	ベーコン、とうにゅう、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、みそ、さば、のり	とりにく、ぶたにく、たまご、とうふ	ぶたにく、いんげん、じゃこ												
	き	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、砂糖	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	コッペパン、砂糖、マロニー、片栗粉、じゃがいも、油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、カレー、ブレイク、砂糖、ごま油、ごま												
	みどり	たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、パン	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし	トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、オレンジ												
こんだて	11 625kcal ごはん さつまじる あじフライ ほうれんそうの ごまあえ	12 530kcal ぶたキムチうどん ごまポテト えだまめサラダ	13 548kcal たきこみごはん みそしる (とうふ・わかめ) ぶりのてりやき キャベツの しおこんぶあえ	14 596kcal バターパン ポトフ かぼちゃグラタン フルーツしらたま	15 700kcal ごはん どさんこじる とりのからあげ あつあげサラダ												
	あか	とりにく、とうふ、みそ、あじ	ぶたにく、みそ、えだまめ	とりにく、油あげ、とうふ、わかめ、みそ、ぶり、こんぶ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン、スキムミルク、チーズ												
	き	こめ、さつまいも、こんにゃく、油、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖	うどん、油、チゲスープの素、砂糖、ごま油、じゃがいも、ごま	ごめ、こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま	バターパン、じゃがいも、小麦粉、油、バター、パン粉、もち米												
	みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし	だいこん、はくさい、にんじん、にら、しめじ、キャベツ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、みかん、バナナ												
こんだて	18 553kcal ごはん とりつくね だんごじる いわしのしょうがに はるさめ ちゅうかサラダ	19 600kcal しょうゆラーメン むししゅうまい りんご	20 551kcal ごはん みそしる (さつまいも・たまねぎ) さけのしおやき ひじきのいために	21 567kcal こくとうパン ポークシチュー しろはなまめコロッケ あさりのサラダ げんきヨーグルト	22 588kcal ピビンバ (むぎごはん) わかめスープ かぼちゃだいがく												
	あか	とりにく、ぶたにく、いわし、ローズハム	ぶたにく、なると	みそ、さけ、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、白花生、あさり、ヨーグルト												
	き	こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	ラーメン、油、ラーメンスープ、パン粉、小麦粉	こめ、さつまいも、しらたき、砂糖、油	食パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、片栗粉、コッペパン、油、砂糖、ごま油、ごま												
	みどり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまご	たまねぎ、にんじん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ												
こんだて	25 605kcal ごはん みそしる (だいこん・なめこ) さばのみそに きりぼしだいこん	26 618kcal スパゲティ ミートソース バンバンジー フルーツミックス	27 603kcal ちゅうかどん (むぎごはん) かいそうサラダ あげはるまき	28 640kcal せわりコッペパン チリコンカン さつまいもシチュー コールスローサラダ	29 605kcal ごはん とんじる たまごやき ブロッコリーの おかかあえ												
	あか	みそ、さば、さつまあげ	ぶたにく、だいず、とりにく	ぶたにく、いか、わかめ、ふのり、のり、ひじき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、えだまめ、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、ローズハム												
	き	こめ、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ごま油、レタス、ごま	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり												
	みどり	なめこ、だいこん、きりぼしだいこん、にんじん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、きゅうり、もやし、みかん、もも、バナナ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ブロッコリー												

# 中学校 11月 こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
TEL 56-1147  
FAX 56-1148  
令和6年度

	月	火	水	木	金										
こんだて	<p>★牛乳は毎日つきます。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。</p>				<p>1 776kcal</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>(キャベツ・油揚げ)</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>いんげんと</p> <p>卵の炒め物</p> <p>油あげ,みそ,とりにく,たまご</p> <p>こめ,油,ごま油</p> <p>キャベツ,さやいんげん,にんじん,たまねぎ</p>										
	<p><b>今月の厚沢部町食材</b></p> <p><b>おこめ・じゃがいも・まいたけ・きくらげ・かぼちゃ</b></p> <p><b>さつまいも・だいこん・ねぎ・キャベツ</b></p>				<p>中学生平均</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>771kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.7g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>382mg</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	771kcal	たんぱく質	30.9g	脂質	24.7g	カルシウム	382mg	食塩	3.0g
	エネルギー	771kcal													
	たんぱく質	30.9g													
脂質	24.7g														
カルシウム	382mg														
食塩	3.0g														
あか															
き															
みどり															
こんだて	4	5 714kcal	6 798kcal	7 687kcal	8 896kcal										
	文化の日 振替休日	<p>パスタ</p> <p>クリームソース</p> <p>玉ねぎと</p> <p>チキンのマリネ</p> <p>スライスパン</p> <p>ベーコン,とうにゅう,みそ,とりにく</p> <p>スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,砂糖</p> <p>たまねぎ,こまつな,しめじ,きゅうり,パイ</p>	<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>(かぼちゃ・玉ねぎ)</p> <p>さばのソース焼き</p> <p>ほうれん草の磯和え</p> <p>さつまいもチップ</p> <p>ぎゅうにゅう,みそ,さば,のり</p> <p>こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま,さつまいも</p> <p>かぼちゃ,たまねぎ,ほうれん草,もやし</p>	<p>バーガーパン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>卵スープ</p> <p>スパイシーポテト</p> <p>スライスチーズ</p> <p>とりにく,ぶたにく,たまご,とうふ,チーズ</p> <p>コッペパン,砂糖,マロニー,片栗粉,じゃがいも,油</p> <p>トマト,キャベツ,にんじん,ねぎ</p>	<p>ポークカレー</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>和風サラダ</p> <p>オレンジ</p> <p>ぶたにく,いんげん,じゃこ</p> <p>こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,砂糖,カレーフレーク,ごま油,ごま</p> <p>たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,オレンジ</p>										
	あか														
	き														
みどり															
こんだて	11 795kcal	12 685kcal	13 703kcal	14 781kcal	15 942kcal										
	<p>ごはん</p> <p>さつまい</p> <p>あじフライ</p> <p>ほうれん草の</p> <p>ごま和え</p> <p>とりにく,とうふ,みそ,あじ</p> <p>こめ,さつまいも,こんにゃく,油,パン粉,小麦粉,ごま,砂糖</p> <p>にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ほうれん草,もやし</p>	<p>豚キムチうどん</p> <p>ごまポテト</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>ぶたにく,みそ,えだまめ</p> <p>うどん,油,チゲスープの素,砂糖,ごま油,じゃがいも,ごま</p> <p>だいこん,はくさい,にんじん,にら,しめじ,キャベツ</p>	<p>炊き込みごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>(豆腐・わかめ)</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>キャベツの</p> <p>塩昆布和え</p> <p>とりにく,油あげ,とうふ,わかめ,みそ,ぶり,ごんぶ</p> <p>こめ,こんにゃく,砂糖,ごま油,ごま</p> <p>ごぼう,にんじん,しいたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり</p>	<p>バターパン</p> <p>ポトフ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>ぎゅうにゅう,ウインナー,ベーコン,スキムミルク,チーズ</p> <p>バターパン,じゃがいも,小麦粉,油,バター,パン粉,もち米</p> <p>たまねぎ,キャベツ,にんじん,かぼちゃ,ピーマン,みかん,バナナ</p>	<p>ごはん</p> <p>どさんこ汁</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>あつあげサラダ</p> <p>さげ,はたて,みそ,とりにく,生あげ</p> <p>こめ,じゃがいも,油,こんにゃく,小麦粉,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま</p> <p>だいこん,にんじん,たまねぎ,きゅうり,キャベツ</p>										
	あか														
	き														
みどり															
こんだて	18 695kcal	19 760kcal	20 713kcal	21 729kcal	22 771kcal										
	<p>ごはん</p> <p>鶏つくね団子汁</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>春雨中華サラダ</p> <p>とりにく,ぶたにく,いわし,ロースハム</p> <p>こめ,はるさめ,コーン,砂糖,ごま油,ごま</p> <p>はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし</p>	<p>醤油ラーメン</p> <p>蒸ししゅうまい</p> <p>りんご</p> <p>アーモンド</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>ぶたにく,なると,アーモンド,いわし</p> <p>ラーメン,油,ラーメンスープ,パン粉,小麦粉</p> <p>もやし,めんま,ほうれん草,ねぎ,にんじん,きくらげ,りんご</p>	<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>(さつまいも・玉ねぎ)</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>みそ,さけ,ひじき,だいず,油あげ</p> <p>こめ,さつまいも,しらたき,砂糖,油</p> <p>たまねぎ,にんじん</p>	<p>こくとうパン</p> <p>ポークシチュー</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>あさりのサラダ</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>ぶたにく,白花豆,あさり,ヨーグルト</p> <p>食パン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,片栗粉,パン粉,砂糖,ごま油,ごま</p> <p>たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ</p>	<p>ビビンバ</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>わかめスープ</p> <p>かぼちゃ大学</p> <p>ぶたにく,だいず,わかめ</p> <p>こめ,むぎ,油,ごま,砂糖,ごま油</p> <p>ほうれん草,もやし,にんじん,わらび,ぜんまい,たけのこ,ねぎ,だいこん,かぼちゃ</p>										
	あか														
	き														
みどり															
こんだて	25 737kcal	26 812kcal	27 783kcal	28 844kcal	29 792kcal										
	<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>(なめこ・だいこん)</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>切干大根</p> <p>みそ,さば,さつまい</p> <p>こめ,油,ごま,砂糖</p> <p>なめこ,だいこん,きりぼしだいこん,にんじん</p>	<p>スパゲティ</p> <p>ミートソース</p> <p>バンバンジー</p> <p>フルーツミックス</p> <p>ぶたにく,だいず,とりにく</p> <p>スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,ごま油,砂糖,ごまドレッシング,ごま</p> <p>たまねぎ,にんじん,まいたけ,セロリ,トマト,きゅうり,もやし,みかん,もも,バナナ</p>	<p>中華丼</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>揚げ春巻き</p> <p>ぶたにく,いか,わかめ,ふのり,のり,ひじき</p> <p>こめ,むぎ,油,塩ラーメンの素,片栗粉,さとう,ごま</p> <p>たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,キャベツ,だいこん</p>	<p>せわりコッペパン</p> <p>チリコンカン</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,えだまめ,とりにく,しろはなまめ,スキムミルク,ロースハム</p> <p>コッペパン,油,砂糖,さつまいも,小麦粉,コーン,さとう,マヨネーズ</p> <p>たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり</p>	<p>ごはん</p> <p>とん汁</p> <p>たまご焼き</p> <p>ブロッコリーの</p> <p>おかか和え</p> <p>ぶたにく,とうふ,みそ,たまご,かつおぶし</p> <p>こめ,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖</p> <p>たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,ブロッコリー</p>										
	あか														
	き														
みどり															

# 小学校 11月 アレルギー こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
TEL 56-1147  
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金										
こんだて	<p>★牛乳は毎日つきます。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。</p>				1 584kcal										
	<p><b>今月の厚沢部町食材</b> おこめ・じゃがいも・まいたけ・きくらげ・かぼちゃ さつまいも・だいこん・ねぎ・キャベツ</p>				<p>ごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) てりやきチキン いんげんの いためもの 油あげ,みそ,とり,に,く,ぶた,に,く,たまご</p>										
	<p>小学生平均</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>588kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>325mg</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>				エネルギー	588kcal	たんぱく質	23.7g	脂質	19.7g	カルシウム	325mg	食塩	2.3g	<p>こめ,油,ごま油 キャベツ,さやいんげん,にんじん,たまねぎ</p>
	エネルギー	588kcal													
	たんぱく質	23.7g													
脂質	19.7g														
カルシウム	325mg														
食塩	2.3g														
あか															
みどり															
こんだて	4	5 559kcal	6 601kcal	7 500kcal	8 656kcal										
	<p>文化の日 振り替え休日 振替休日</p>	<p>パスタ クリームソース たまねぎと チキンのマリネ スライスパン</p>	<p>ごはん みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) ぶたのソースやき ほうれんそうの いそあえ</p>	<p>バーガーパン ハンバーグ キャベツのスープ スパイシーポテト</p>	<p>ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ オレンジ</p>										
	あか	ベーコン,とうにゅう,みそ,とりにく	みそ,きぼ,ぶたに,く,のり	とりにく,ぶたに,く,たまご,とうふ	ぶたに,く,いんげん,じゃこ										
	き	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,砂糖	こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま	コッペパン,砂糖,マロニー,片栗粉,じゃがいも,油	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,7分ゆで卵,用加,フルー,小麦粉,砂糖,ごま油,ごま										
	みどり	たまねぎ,こまつな,しめじ,きゅうり,パン	かぼちゃ,たまねぎ,ほうれんそう,もやし	トマト,キャベツ,にんじん,ねぎ	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,オレンジ										
こんだて	11 619kcal	12 530kcal	13 532kcal	14 543kcal	15 665kcal										
	<p>ごはん さつまじる にくコロッケ ほうれんそうの ごまあえ</p>	<p>ぶたキムチうどん ごまポテト えだまめサラダ</p>	<p>たきこみごはん みそしる (とうふ・わかめ) チキンナゲット キャベツの しおこんぶあえ</p>	<p>バターパン ポトフ かぼちゃの パンこやき フルーツしらたま</p>	<p>ごはん ホタテじる とりのからあげ あつあげサラダ</p>										
	あか	とりにく,とうふ,みそ,あめ,ぶたに,く,パン粉,こむぎ	ぶたに,く,みそ,えだまめ	とりにく,油あげ,とうふ,わかめ,みそ,ぶり,とりにく,こんぶ	きぼ,ほたて,みそ,とりにく,片栗粉,小麦粉,生あげ										
	き	こめ,さつまいも,こんにやく,ごま,油,ごま,砂糖	うどん,油,チゲスープの素,砂糖,ごま油,じゃがいも,ごま,さとう,ごま	こめ,こんにやく,砂糖,ごま油,ごま	こめ,じゃがいも,油,こんにやく,小麦粉,片栗粉,砂糖,ごま油,ごま										
	みどり	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ほうれんそう,もやし	だいこん,はくさい,にんじん,にら,しめじ,キャベツ	ごぼう,にんじん,しいたけ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,キャベツ,にんじん,かぼちゃ,ピーマン,みかん,もも,バナナ										
こんだて	18 615kcal	19 600kcal	20 577kcal	21 567kcal	22 588kcal										
	<p>ごはん とりつくね だんごじる とりのしょうがやき はるさめ ちゅうかサラダ</p>	<p>しょうゆラーメン むししゅうまい りんご</p>	<p>ごはん みそしる (さつまいも・たまねぎ) てりやきハンバーグ ひじきのいために</p>	<p>こくとうパン ポークシチュー しろはなまめ コロッケ あさりのサラダ げんきヨーグルト</p>	<p>びびんバ (むぎごはん) わかめスープ かぼちゃだいがく</p>										
	あか	とりにく,ぶたに,く,いわも,とりにく,ロースハム	ぶたに,く,なると,ぶたに,く,パン粉,小麦粉	みそ,きぼ,とりにく,ぶたに,く,ひじき,だいず,油あげ	ぶたに,く,白豆,じゃがいも,パン粉,あさり,元氣ヨーグルト										
	き	こめ,はるさめ,コーン,砂糖,ごま油,ごま	ラーメン,油,ラーメンスープ	こめ,さつまいも,しらたき,砂糖,油	こめ,むぎ,油,ごま,砂糖,ごま油,さとう										
	みどり	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし	もやし,めんま,ほうれんそう,ねぎ,にんじん,きくらげ,りんご	たまねぎ,にんじん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ										
こんだて	25 558kcal	26 618kcal	27 603kcal	28 628kcal	29 613kcal										
	<p>ごはん みそしる (なめこ・だいこん) ぶたのみそやき きりぼしだいこん</p>	<p>スパゲティ ミートソース パンバンジー フルーツミックス</p>	<p>ちゅうかどん (むぎごはん) かいそうサラダ あげはるまき</p>	<p>せわりコッペパン チリコンカン さつまいもシチュー コールスローサラダ</p>	<p>ごはん とんじる とりのごまてりやき ブロッコリーの おかかあえ</p>										
	あか	みそ,きぼ,ぶたに,く,みそ,さとう,さつまあげ	ぶたに,く,だいず,とりにく	ぶたに,く,いわ,うずら卵,わかめ,ふのり,のり,ぶたに,く,ひじき	きゅうり,ぶたに,く,だいず,えだまめ,とりにく,しろはなまめ,スキムミルク,ロースハム										
	き	こめ,油,ごま,砂糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,小麦粉,油,ごま油,砂糖,ごまドレッシング,ごま	こめ,むぎ,油,塩,ラーメンスープの素,片栗粉,さとう,ごま	コッペパン,油,砂糖,さつまいも,油,小麦粉,コーン,ノンエッグマヨネーズ										
	みどり	なめこ,だいこん,きりぼしだいこん,にんじん	たまねぎ,にんじん,まいたけ,セロリ,トマト,きゅうり,もやし,みかん,もも,バナナ	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,キャベツ,だいこん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり										

# 中学校 11月 アレルギー こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
TEL 56-1147  
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金	
こんだて	★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。			中学生平均		1 608kcal
				エネルギー	629kcal	ごはん
				たんぱく質	22.5g	みそ汁
				脂質	16.0g	(キャベツ・油揚げ)
				カルシウム	128mg	照り焼きチキン
あか				食塩	3.0g	いんげんの炒め物
き						油あげ、みそ、とりにく、ぶたにく、たまご
みどり						こめ、油、ごま油
						キャベツ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ
こんだて	4	5 625kcal	6 691kcal	7 507kcal	8 730kcal	
	文化の日 振替休日	パスタ クリームソース 玉ねぎと チキンのマリネ スライスパン (黄桃)	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 豚のソース焼き ほうれん草の磯和え さつまいもチップ	バーガーパン ハンバーグ キャベツのスープ スパイシーポテト アーモンド ミニフィッシュ	ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ オレンジ	
		ベーコン、とうふ、みそ、とりにく	みそ、きぼ、ぶたにく、のり	とりにく、ぶたにく、たまご、とうふ、チーズ、アーモンド、いわし	ぶたにく、いんげん、じゃこ	
		スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、砂糖	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、さつまいも	コッペパン、砂糖、マロニー、片栗粉、じゃがいも、油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、アレルギー用粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	
		たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、パン、黄桃	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし	トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、オレンジ	
あか						
き						
みどり						
こんだて	11 661kcal	12 560kcal	13 578kcal	14 582kcal	15 697kcal	
	ごはん さつまい 肉コロッケ ほうれんそうの ごま和え	豚キムチうどん ごまポテト 枝豆サラダ	炊き込みごはん みそ汁 (豆腐・わかめ) チキンナゲット キャベツの 塩昆布和え	バターパン ポトフ かぼちゃの パン粉焼き フルーツ白玉	ごはん ホタテ汁 鶏肉の唐揚げ あつあげサラダ	
	とりにく、とうふ、みそ、あま、ぶたにく、パン粉、こむぎ	ぶたにく、みそ、えだまめ	とりにく、油あげ、とうふ、わかめ、みそ、ぶり、とりにく、こんが	きゅうりにゅう、ウインナー、ベーコン、スキムミルク、チーズ	きぼ、はたて、みそ、とりにく、片栗粉、小麦粉、生あげ	
	こめ、さつまいも、こんにやく、油、ごま、砂糖	うどん、油、チゲスープの素、砂糖、ごま油、じゃがいも、ごま、さとう、ごま	こめ、こんにやく、砂糖、ごま油、ごま	バターパン、じゃがいも、小麦粉、油、バター、パン粉、もち米	こめ、じゃがいも、油、こんにやく、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	
	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし	だいこん、はくさい、にんじん、しら、しめじ、キャベツ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、みかん、もも、バナナ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	
あか						
き						
みどり						
こんだて	18 635kcal	19 634kcal	20 633kcal	21 553kcal	22 647kcal	
	ごはん 鶏つくね団子汁 鶏の生姜焼き 春雨中華サラダ	醤油ラーメン 蒸ししゅうまい りんご アーモンド ミニフィッシュ	ごはん みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ) 照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮	こくとうパン ポークシチュー 白花豆コロッケ あさりのサラダ 豆乳プリン	ビビンバ (麦ごはん) わかめスープ かぼちゃ大学	
	とりにく、ぶたにく、いわし、とりにく、ロースハム	ぶたにく、なると、ぶたにく、パン粉、小麦粉、アーモンド、いわし	みそ、きぼ、とりにく、ぶたにく、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、白花豆、じゃがいも、パン粉、あさり、ヨーグルト、豆乳	ぶたにく、だいず、わかめ	
	こめ、はるさめ、コーン、砂糖、ごま油、ごま	ラーメン、油、ラーメンスープ	こめ、さつまいも、しらたき、砂糖、油	食パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、片栗粉、油、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	こめ、むぎ、油、ごま、砂糖、ごま油、さとう	
	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、りんご	たまねぎ、にんじん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、みかん、もも、バナナ	ほうれんそう、もやし、にんじん、わらび、ぜんまい、たけのこ、ねぎ、だいこん、かぼちゃ	
あか						
き						
みどり						
こんだて	25 564kcal	26 688kcal	27 632kcal	28 703cal	29 644kcal	
	ごはん みそ汁 (なめこ・だいこん) 豚の味噌焼き 切干大根	スパゲティ ミートソース バンバンジー フルーツミックス	中華丼 (麦ごはん) 海藻サラダ 揚げ春巻き	せわりコッペパン チリコンカン さつまいもシチュー コールスローサラダ	ごはん とん汁 鶏のごま照り焼き ブロッコリーの おかか和え	
	みそ、きぼ、ぶたにく、みそ、さとう、さつまいも	ぶたにく、だいず、とりにく	ぶたにく、いわし、うずら卵、わかめ、ふりのり、とりにく、ひじき	きゅうりにゅう、ぶたにく、だいず、えだまめ、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、ロースハム	ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、とりにく、かつおぶし	
	こめ、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ごまドレッシング、ごま	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、さとう、ごま	コッペパン、油、砂糖、さつまいも、油、小麦粉、コーン、ノンエックマヨネーズ	こめ、油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	
	なめこ、だいこん、きりぼし、だいこん、にんじん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、きゅうり、もやし、みかん、もも、バナナ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ブロッコリー	
あか						
き						
みどり						