

6年生が考えてくれた献立



わたしのなまえはクッキー。わたしがいる日は6年生がかんがえたこんだてだよ!!

11月4日 桃の木台小学校 阪本 理子さん

- くりごはん
- さつまい
- 塩さば
- いろいろいため
- 牛乳

【秋の旬の物をたくさん入れ、五大栄養素がバランス良くなるように工夫しました。それから家でもサクッと作れて、野菜などの緑を取り入れることができるいろいろいためを入れました。この時期なので免疫を高め栄養たっぷりのメニューにしました。給食を楽しんでください。】



11月30日 西鳥取小学校 吉永 藍未さん

- ごはん
- わかめスープ
- 鶏むね肉のマヨポン炒め
- レンコンの甘辛炒め
- 牛乳

【鶏むね肉は栄養があり、他にもたくさんの野菜が入っています。ごはんもよくすすむと思います。】



こんだて名 2日 月		
ぎゆうにゆう ごはん にくじゃが しょうゆマヨネーズあえ じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・肉じゃが		662
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
牛肉	20	
平天	15	
糸こんにゃく	10	
人参	10	
さやいんげん	5	たんぱく質
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.5	
けずり節	2	
みりん	1	
菜種油	0.5	26.3
・しょうゆマヨネーズあえ		
ほうれん草	20	
焼き豚	10	
人参	5	
きゅうり	5	脂質
春雨	5	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
淡口しょうゆ	1	
菜種油	0.5	
・じゃこのいりに		18.4
ちりめんじゃこ	7	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
酒	1	
サラダ油	0.6	

文化の日

こんだて名 4日 水		
ぎゆうにゆう くりごはん(げんりょう) さつまじり さばのおしおやき いろいろいため new!!		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
栗ごはん		688
栗煮	27	
塩	1.2	
酒	1	
ごはん	70	
・さつまじり		
さつまいも	20	
大根	10	
太もやし	10	たんぱく質
人参	10	
突きこんにゃく	10	
青ねぎ	7	
油あげ	5	31
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	3	
・さばの塩焼き	1個	
さば切身	50	脂質
菜種油	0.5	
塩	0.3	
・いろいろいため		21.9
玉ねぎ	20	
プレスハム	10	
人参	5	
ピーマン	5	
菜種油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

こんだて名 5日 木		
ぎゆうにゆう こくとうパン カレースープ ベーコンエッグ アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・カレースープ		603
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
鶏肉	10	
パセリ	0.7	
カレールウ	8	
濃口しょうゆ	2	たんぱく質
ウスターソース	1	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・ベーコンエッグ		24.4
鶏卵	30	
ベーコン	20	
玉ねぎ	10	
グリーンピース	5	
菜種油	0.3	
塩	0.1	脂質
こしょう	0.01	
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	19.6

こんだて名 6日 金		
ぎゆうにゆう ごはん はつぼうさい あげぎョーザ みかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・八宝菜		674
白菜	30	
玉ねぎ	30	
豚肉	20	
切りイカ	15	
むきえび	15	
人参	10	
しいたけ	10	たんぱく質
たけのこ	10	
淡口しょうゆ	4	
菜種油	1	
でん粉	1	
鶏ガラスープ	2	26.5
ごま油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・揚げぎョーザ		
ぎョーザ	2個	脂質
菜種油	4	
・みかん(生)	1個	
みかん		19.4

こんだて名 9日 月		
ぎゆうにゆう ごはん けんちん汁 まぐろのかくに りんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・けんちん汁		565
冷凍豆腐	20	
大根	20	
人参	10	
板こんにゃく	10	
青ねぎ	7	
油あげ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
酒	1	
みりん	0.5	
菜種油	0.5	
塩	0.1	
けずり節	3	27.6
・鯖の角煮		
まぐろ	45	
しょうが	0.5	
酒	5	
濃口しょうゆ	2.9	脂質
砂糖	2.6	
みりん	1	
・りんご(生)	1/8個	
りんご	35	10.9

こんだて名 10日 火		
ぎゆうにゆう げんりょうパン しょうゆラーメン ごぼうサラダ だいずのくろざとうかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・しょうゆラーメン		577
冷凍中華めん	45	
玉ねぎ	20	
焼き豚	15	
太もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	
豚骨スープ	1	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	25.3
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・ごぼうサラダ		
キャベツ	20	
焼きちくわ	12	脂質
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
ちりめんじゃこ	3	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
菜種油	1	
淡口しょうゆ	1.2	
・大豆の黒砂糖かけ		21.8
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

こんだて名 11日 水		
ぎゆうにゆう ごはん すまし汁 たちうおのおしおやき あまずあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・すまし汁		645
焼きかまぼこ	10	
大根	10	
人参	5	
青ねぎ	5	
焼き麩	1	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	たんぱく質
・たちうおの塩焼き	1個	
たちうお	60	
菜種油	0.5	
塩	0.3	
・甘酢あえ		27.4
キャベツ	20	
人参	5	
きゅうり	5	
焼き豚	5	
白ごま	0.6	脂質
淡口しょうゆ	1	
砂糖	0.75	
米酢	0.6	
菜種油	0.5	
		22.9

こんだて名 12日 木		
ぎゆうにゆう パン オニオンスープ ピーフストロガノフ あんこのういものプリン new!!		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		633
玉ねぎ	30	
鶏肉	15	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
菜種油	1	
塩	0.8	たんぱく質
白ワイン	0.3	
こしょう	0.04	
鶏ガラスープ	0.01	
・ピーフストロガノフ		26
牛肉	35	
玉ねぎ	30	
マッシュルーム	10	
パセリ	0.5	
牛乳	35	
トマトケチャップ	4	脂質
生クリーム	4	
バター	2	
ウスターソース	1.5	
小麦粉	1.5	
菜種油	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
コンソメの素	0.01	
・安納芋のプリン	1個	
安納芋のプリン	40	28.3

こんだて名 13日 金		
ぎゆうにゆう ごはん マーボー豆腐 はるまき ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		718
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	7.5	たんぱく質
でん粉	2	
砂糖	1.4	
濃口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	
鶏ガラスープ	1	23.1
ごま油	0.6	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
・春巻	1個	
春巻	50	脂質
菜種油	4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	24.8

<p>ごんたて名 16日 月</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ ぎゅうにくとごぼうのなんばんに みかん(生)</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>ごはん 80</p> <p>・肉団子のスープ ミートボール 35 玉ねぎ 20 白菜 15 人参 10 青ねぎ 5 しいたけ 3 春雨 2 淡口しょうゆ 5 鶏ガラスープ 2</p> <p>・牛肉とごぼうの南蛮煮 牛肉 30 ごぼう 30 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 菜種油 1 酒 1 けずり節 1 みりん 0.5 一味唐辛子 0.01</p> <p>・みかん(生) 1個 みかん 80</p>	<p>エネルギー</p> <p>642</p> <p>たんぱく質</p> <p>24.9</p> <p>脂質</p> <p>17.7</p>
---	--	--

<p>ごんたて名 17日 火</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん パン ミネストローネ しろみぎかなのフライ ブロッコリー</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>パン 55</p> <p>・ミネストローネ 玉ねぎ 30 ソーセージ 20 キャベツ 20 じゃがいも 10 人参 10 パセリ 0.5 トマト水煮 15 トマトケチャップ 5 鶏ガラスープ 2 白ワイン 0.5 コンソメスープの素 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01</p> <p>・白身魚のフライ ホキ切身 50 パン粉 10 菜種油 4 小麦粉 3 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>・ブロッコリー ブロッコリー 20 マヨネーズ風ドレッシング 3 塩 0.1</p>	<p>エネルギー</p> <p>635</p> <p>たんぱく質</p> <p>28.8</p> <p>脂質</p> <p>25.9</p>
---	---	--

<p>ごんたて名 18日 水</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん さわかんにわん なにわくろしのやきにく ナムル</p> <p>牛肉は松田牧場より仕入れました。</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>ごはん 80</p> <p>・沢煮焼 鶏肉 10 大根 15 人参 10 ごぼう 5 青ねぎ 5 淡口しょうゆ 5 けずり節 3 みりん 0.5</p> <p>・なにわ黒牛の焼肉 なにわ黒牛 40 玉ねぎ 6 青ねぎ 2 白こま 0.5 濃口しょうゆ 5 砂糖 2.5 酒 2 菜種油 0.5 ごま油 0.3</p> <p>・ナムル ごまつな 25 大豆もやし 15 白こま 1 淡口しょうゆ 1.5 米酢 0.8 砂糖 0.7 ごま油 0.2</p>	<p>エネルギー</p> <p>635</p> <p>たんぱく質</p> <p>24.9</p> <p>脂質</p> <p>22.1</p>
--	--	--

<p>ごんたて名 19日 木</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん パン ビーフシチュー かいそうサラダ れんこんチップス</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>パン 55</p> <p>・ビーフシチュー 玉ねぎ 40 牛肉 30 じゃがいも 30 人参 10 グリーンピース 7 マッシュルーム 5 ハヤシルウ 15 菜種油 0.5 コンソメの素 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>・海藻サラダ キャベツ 25 人参 10 鶏ササミチャンク 10 海藻ミックス 1 和風ドレッシング 6</p> <p>・れんこんチップス れんこん 30 菜種油 3 塩 0.5</p>	<p>エネルギー</p> <p>650</p> <p>たんぱく質</p> <p>25.2</p> <p>脂質</p> <p>27.1</p>
--	--	--

<p>ごんたて名 20日 金</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん たまごスープ チンジャオロース ぶどうゼリー</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>ごはん 80</p> <p>・たまごスープ 鶏卵 30 玉ねぎ 20 人参 10 ほうれん草 10 焼き豚 5 淡口しょうゆ 6 でん粉 1 鶏ガラスープ 0.1</p> <p>・チンジャオロース 豚肉 35 ピーマン 20 人参 10 たけのこ 10 しょうが 1 濃口しょうゆ 2.4 菜種油 1 砂糖 1 酒 1</p> <p>・ぶどうゼリー ぶどうゼリー 1個 ぶどうゼリー 30</p>	<p>エネルギー</p> <p>623</p> <p>たんぱく質</p> <p>24.5</p> <p>脂質</p> <p>18.2</p>
---	--	--

23日 月

勤労感謝の日

<p>ごんたて名 24日 火</p> <p>ぎゅうにゅう けんりょうパン カレーうどん ツナサラダ かりかりごぼう</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>パン 45</p> <p>・カレーうどん 冷凍うどん 60 玉ねぎ 30 牛肉 20 人参 15 青ねぎ 5 油あげ 5 カレールウ 13 濃口しょうゆ 4 けずり節 3 みりん 1.5 だし昆布 0.5 カレー粉 0.3</p> <p>・ツナサラダ キャベツ 20 ツナ缶 8 きゅうり 5 マヨネーズ風ドレッシング 4.8 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>・かりかりごぼう ごぼう 20 でん粉 2 菜種油 1.5 濃口しょうゆ 0.75 砂糖 0.7 米酢 0.2</p>	<p>エネルギー</p> <p>645</p> <p>たんぱく質</p> <p>24.3</p> <p>脂質</p> <p>26.9</p>
---	---	--

<p>ごんたて名 25日 水</p> <p>ぎゅうにゅう たこめし(けんりょう) すまし汁 あなごのてんぷら ごまあえ</p> <p>たこは尾崎 漁協より仕入れました。 あなごは下井漁協より仕入れました。</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>たこめし たこ切身 30 しょうが 1 淡口しょうゆ 5.6 酒 2 ご飯 70</p> <p>・すまし汁 焼きかまぼこ 10 大根 10 冷凍豆腐 20 人参 5 えのきたけ 5 青ねぎ 5 淡口しょうゆ 5 けずり節 3</p> <p>・あなごのてんぷら あなご 1個 小麦粉 30 菜種油 10 酒 4 塩 1 塩 0.1</p> <p>・ごまあえ キャベツ 20 ほうれん草 20 白こま 1 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.4</p>	<p>エネルギー</p> <p>607</p> <p>たんぱく質</p> <p>30</p> <p>脂質</p> <p>17.2</p>
--	--	--

<p>ごんたて名 26日 木</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>パン 55</p> <p>・コーンポタージュ クリームコーン 30 玉ねぎ 20 さつまいも 10 人参 10 パセリ 0.5 牛乳 25 ポタージュの素 8 粉チーズ 3 生クリーム 3 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>・ハンバーグ ハンバーグ 60 菜種油 1</p> <p>・ポイルキャベツ キャベツ 35 ウスターソース 2</p>	<p>エネルギー</p> <p>628</p> <p>たんぱく質</p> <p>23.7</p> <p>脂質</p> <p>23.8</p>
---	---	--

<p>ごんたて名 27日 金</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる いとこんきんぴら ひじきのつくだに</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>ごはん 80</p> <p>・豚汁 豚肉 20 里芋 15 突きこんにやく 10 大根 10 人参 10 白菜 10 ささきごぼう 10 青ねぎ 8 油あげ 3 赤味噌 7 白味噌 4 けずり節 3</p> <p>・糸こんにゃく 糸こんにやく 20 人参 10 ピーマン 10 ベーコン 5 濃口しょうゆ 2 みりん 2 ごま油 0.5 砂糖 0.3 一味唐辛子 0.01</p> <p>・ひじきの佃煮 ひじきの佃煮 8</p>	<p>エネルギー</p> <p>575</p> <p>たんぱく質</p> <p>22.1</p> <p>脂質</p> <p>13.9</p>
---	--	--

<p>ごんたて名 30日 月</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ とりこのマヨポンいため れんこんのあまからいため</p>	<p>食品名</p> <p>牛乳 206</p> <p>ごはん 80</p> <p>・わかめスープ 玉ねぎ 20 焼き豚 10 太もやし 10 チンゲンサイ 10 人参 10 干しわかめ 0.5 淡口しょうゆ 4 鶏ガラスープ 0.1</p> <p>・鶏肉のマヨポン炒め 鶏肉 50 人参 5 青ねぎ 3 マヨネーズ風ドレッシング 3 ポン酢 3 濃口しょうゆ 1 でん粉 1 菜種油 0.2 酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>・れんこんの甘辛炒め れんこん 20 白こま 0.1 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 0.6 菜種油 0.2 米酢 0.2</p>	<p>エネルギー</p> <p>600</p> <p>たんぱく質</p> <p>24.4</p> <p>脂質</p> <p>18</p>
--	---	--

第37回 学校給食アンケート結果
実施日8月3日～6日 小学生児童816名

順位	7.今までに給食で食べた中で好きなものは何ですか?	8.今までに給食で食べた中で嫌いなものは何ですか?	9.給食で食べてみたいものは何ですか?
1	カレーライス	えびナス	なし
2	からあげ	なし	寿司
3	ハンバーグ	海草サラダ	ステーキ
4	海草サラダ	ゴーヤチャンプル	イチゴ
5	パン	ミニトマト	揚げパン
6	フルーツジュレ	魚	オムライス
7	ラーメン	なすび	チャーハン
8	シャーベット	ピーマン	そうめん アイス
9	ごはん	牛乳	ケーキ ピザ
10	カレーうどん	パン	プリン ポテト

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

阪南市の「やさしさ集まれ!コロナ対策応援基金」と国の国産農林水産物学校給食提供事業より提供いただきました。

11月平均栄養摂取量(中学年を100とする)