

こんだて通信



令和 7年 11月 4日 (火)

献立

- ・秋の香りごはん …… シャもじ2本
- ・ごまあえ …… ギザたま
- ・つみれ汁 …… 大おたま
- ・みかん …… 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ

* 旬を味わう給食 ～栗～ *

秋の香りごはんは、木の葉が風で吹き寄せられたような彩りを表したご飯です。

今日は、秋野菜の栗やきのこなどを入れました。色とり豊かな秋を感じながらいただきます♪



今日の主な食材産地 米：秋田 麦：福井 石川 富山 じゃがいも：北海道 さやいんげん：長崎
もやし：栃木 キャベツ：大根：千葉 とうもろこし：青森 里芋：埼玉 しょうが：高知 ねぎ：岩手
かん：和歌山 削り節：静岡 ごま：中南米 栗：愛媛 小松菜：東京 いわし：鳥取 タラ：アメリカ
カ、ロシア

こんだて通信



令和7年 11月 5日（水）

献立・使用器具

- ごはん しゃもじ2
- ゆかりじゃこふりかけ スプーン
- 肉じゃが煮 長おたま
- 甘酢和え ギザ玉
- 牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 小魚でカルシウムをゲット！ *

頭から尾まで食べられる魚を「**小魚**」といって、骨や歯のもとになるカルシウムが豊富に含まれています。



しらす干し



ちりめんじゃこ



煮干し



めざし



さくらえび



カラフトししゃも

いろいろな種類
の小魚を食べてカ
ルシウムをゲット
しよう！

今日の主な食材産地 米：秋田 麦：福井、石川、富山、にんじん、たまねぎ、じゃがいも：北海道
さやいんげん：山形 太根：神奈川県 きゅうり：埼玉県 ちりめんじゃこ、青のり：愛知 豚肉：茨城
こま：中南米 くるまふ：アメリカ、カナダ 削り節：静岡

こんだて通信



令和7年11月6日（木）

献立・使用器具

- ・スパゲティみそミートソース
 - { スパゲティ トング2本
 - { ミートソース 大おたま
- ・昆布サラダ ギザ玉
- ・かぼちゃケーキ トング
- ・牛乳

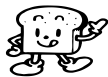
配膳図・目安量

トマトソース
大おたま 1杯

昆布サラダ
ギザ玉 1杯

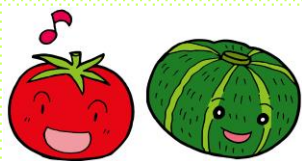


献立ひとくちメモ



♪11月バースデー給食♪

11月誕生日のみなさん、おめでとうございます♪
バースデーデザートをいただきお祝いをしましょう！



かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。免疫力UPのために食べたい食品です。

今日の主な食材産地 米：秋田 麦：福井、石川、富山 こんにゃく：青森 しょうが：高知 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、牛乳、バター：北海道 ハゼリ：静岡 キャベツ：愛知 小松菜：東京

こんだて通信

保給委員ファイル提出日

令和7年 11月 7日（金）

献立・使用器具

- きなこ揚げパン トング
- お団子スープ 大おたま
- オニオンドレッシングサラダ ギザ玉
- 牛乳

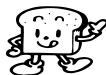
配膳図・目安量

オニオンドレッシングサラダ
ギザ玉 少なめ1杯

お団子スープ
大おたま 大盛り1杯



献立ひとくちメモ



* 白衣持ち帰り日です *



当番の人は、白衣の持ち
帰りをお願いします。
洗濯をして**10日（月）**
に持ってきてください。

今日の主な食材産地 しょうが：高知 にんじん：たまねぎ：じゃがいも：コーン：北海道 白菜
フロッキー：長野 バゼリ：静岡 キャベツ：愛知 きゅうり：千葉 りんご：青森 鶏カラ：宮崎
鶏肉：鹿児島 卵：青森 岩手 パン粉：アメリカ、カナダ