

こんだて通信



令和 7年 11月 4日 (火)

献 立

- ・秋の香りごはん しゃもじ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しょう♪



今日の主な食材産地 米：秋田 蕎：福井、石川、富山 にんじん：北海道 ざわいんげん：長崎
もやし：栃木 キヤベツ：大根：千葉 くぼう：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poon
- ・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、骨や歯のもとと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

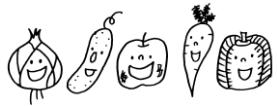


カラフトししゃも

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 きゅうり：埼玉 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 剥り節：静岡

こんだて通信



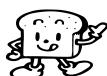
令和7年11月6日（木）

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

献立ひとくちメモ



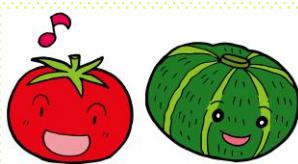
トマトソース
大おたま 1杯

昆布サラダ
ギザ玉 1杯



♪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 糀：福井、石川、富山 にんにく：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
プロッコリー：長野 パセリ：静岡 キャベツ：愛知 きゅうり：千葉 りんご：青森 鶏ガラ：宮崎
鶏肉：鹿児島 卵：青森：岩手 パン粉：アメリカ、カナダ