

11月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素				栄養価(えいようか)							
			しゅく 王 食	しゅく 主 菜・ 副 菜	デザート	ねつ ちから 熱・力 のもと になる		ち にく ほね 血・肉・骨 をつくる		おも からだちようし との 主に体の調子を整える		エ ネ ル ギ ー	たん ばく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	脂 質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン							
色 の こ い 野菜	そ の た の 野菜 果物・きのこ	たんぱく 質	むきしつ 無機質	色 の こ い 野菜	そ の た の 野菜 果物・きのこ	kcal	g	g	mg	mg	g						
1	金	○	マーボー丼	春雨サラダ 小魚大豆	柿	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	どうふ ぶたにく ハム だいず	ぎゆうにゆう にほし	にんじん にら	ほしいたけ ねぎしょうが にんにくもやし きゅうり かき	646	27.5	21.0	445	2.8	2.3
5	火	○	黒糖パン	秋の香りシチュー コーンサラダ	グレープ フルーツ	パン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら バター	さけ しろはなまめ	ぎゆうにゆう なまクリーム こなチーズ	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	627	24.1	18.8	384	1.8	2.6
6	水	○	あびこ産野菜の日 ご飯	さんまの蒲焼き 切り干し大根のナムル じゃがいもみそ汁	りんご	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さんま ハム あぶらあげ	ぎゆうにゆう	こまつな	しょうが キャベツ きゅうり りんご きりぼしだいこん たまねぎ えのき	705	26.9	26.5	328	2.7	2.0
7	木	○	創立記念日献立 赤飯	ホキのチーズピカタ しめじサラダ むらくも汁	いちごの クレープ	こめ クレープ もちこめ こむぎこ でんぷん	ごま バター あぶら	あずき ホキ ベーコン ぶたにく たまご	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん こまつな	しめじ きゅうり キャベツ えのき ねぎ	629	30.0	20.3	391	2.9	2.4
8	金	○	チキン カレーライス	福神漬け 水菜とじゃこのサラダ	ココアナッツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま カシューナッツ	とりにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう こなチーズ ちりめんじゃこ	にんじん みずな	たまねぎしょうが にんにくりんご きゅうり だいこん キャベツ	687	23.8	24.6	325	2.0	2.4
11	月	○	はしの日 千産千消デー さつまいも おこわ	千葉県産かつおフライ のり和え かぶのみそ汁	千葉県産 お米のムース	こめ さとう もちこめ さつまいも ムース	あぶら	かつお かつおぶし あぶらあげ	ぎゆうにゆう のり	こまつな かぶのは	キャベツ もやし コーン かぶ えのき ねぎ	637	25.0	16.6	410	6.2	2.3
12	火	○	スパゲティー ミートソース	ツナサラダ	手作り スイートポテト	スパゲティ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごま バター	だいず ぎゆうにゆう ぶたにく ぶたにく ツナたまご	ぎゆうにゆう こなチーズ なまクリーム	パセリ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり コーン もやし キャベツ	682	23.6	25.7	337	2.4	2.1
13	水	○	納豆 ご飯	里いものそぼろ煮 大根のみそ汁	みかん	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	なつとう とりにく だいず あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん えのき ねぎ みかん	640	25.2	17.2	348	3.7	2.4
14	木	○	鶏と根菜のかみかみ和え にら玉汁	オレンジ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく なるとたまご どうふ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	しょうが れんこん ごぼう ねぎ オレンジ	648	25.1	21.9	313	1.8	1.8	
15	金	○	さばのごまみそ焼き れんこんサラダ けんちん汁	きな粉ナッツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま マヨネーズ ごまあぶら カシューナッツ	さば ハム ぶたにく どうふ きなこ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	678	29.9	24.0	329	2.9	2.3	
18	月	○	キムチ チャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ラ・フランス ゼリー	こめ むぎ はるまきのかわ じゃがいも でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく たまご どうふ ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん こまつな	にんにくしょうが ねぎ キャベツ	656	24.9	20.3	369	3.7	2.3
19	火	○	あびこ産野菜の日 ご飯	三色豆の卵焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	たまご どうふ ミックスビーンズ ベーコン ぶたにく	ぎゆうにゆう くわかめ	ほうれんそう にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	646	26.8	20.4	370	3.2	2.6
20	水	○	ココア揚げパン	ミネストローネ わかめサラダ	オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	ベーコン ウインナー ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう こなチーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎセロリー にんにくキャベツ もやしきゅうり オレンジ	625	23.1	22.0	316	2.2	2.7
21	木	○	菜飯	おでん ごぼうサラダ	りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ごま マヨネーズ	あげボール なまあげ ハム さつまいも ちくわ がんも うずらたまご	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ りんご	621	23.6	20.1	404	3.1	2.8
22	金	○	いい日本食の日 鶏そぼろご飯	きびなごカリカリフライ じゃがいも団子汁	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく たまご	ぎゆうにゆう きびなご	にんじん いんげん こまつな	ほしいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ バナナ	610	23.0	16.3	357	2.0	2.0
25	月	○	豆腐の うま煮丼	和風サラダ	黒糖 カシューナッツ	こめ むぎ さとう でんぷん くろざとう	あぶら ごまあぶら ごま カシューナッツ	どうふ ぶたにく かにかま	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにくしょうが キャベツ もやし きゅうり	609	25.2	20.5	412	2.4	1.5
26	火	○	たらゆかりパン粉焼き ひじきの五目煮 白菜のみそ汁	みかん	こめ むぎ パンこ こんにやく さとう	マヨネーズ あぶら	たら だいず とりにく あぶらあげ どうふ	ぎゆうにゆう こなチーズ ひじき	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ はくさい えのき ねぎ みかん	603	27.9	18.5	375	3.5	2.2	
27	水	○	あびこ産野菜の日 セルフ チリドック	コールスローサラダ コーン卵スープ	オレンジ	パン パンこ さとう でんぷん	あぶら	ウインナー ぶたにく ひよこまめ ベーコン とりにくたまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにくキャベツ きゅうり レモン コーン オレンジ	605	25.6	20.7	336	2.1	3.0
28	木	○	ますのガーリックナッツ焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ パンこ こんにやく さとう	マヨネーズ アーモンド あぶら ごま ごまあぶら	ます だいず さつまいも どうふ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん こまつな	にんにくごぼう たけのこ ねぎ だいこん なめこ れんこん グレープフルーツ	622	27.1	20.3	335	2.1	1.8	
29	金	○	ツナカレー ピラフ	ししゃものごま揚げ 野菜スープ	ひとくち みかんゼリー	こめ むぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも ゼリー	あぶら バター ごま あぶら	ツナ あさり ベーコン	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン セロリー グリーンピース キャベツ	687	29.6	26.6	558	6.7	2.6

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均	643	25.9 16%	21.1 29%	372	3.0	2.3
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0