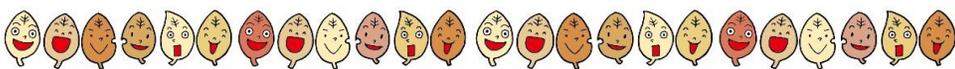


11月のきゅうしょくこんだてひょう



| 日 | よ | 牛乳 | こんだてめい | | | おもなしょくざいとほたらき | | | | 栄養価(えいようか) | | | | | | | |
|----|---|----|------------------------|----------------------------------------|----------------|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|------|-------|-----|-----|
| | | | 主 食 | 主 菜・副 菜 | デザート | ち 血・肉・ほねをつくる | | おも からだのようし ととの 主に体の調子を整える | | ねつ ちから 熱・力のもとになる | | 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 | むきつ 無機質 | いろ 色のこい 野菜 | その他の野菜 果物 | たんぱく質 炭水化物 | しつ 脂質 | | | | | | |
| 1 | 木 | ○ | ごはん | 豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ | 柿 | とうふ えび だいず とりにくハム | ぎゅうにゅう | ちんげんさい にんじん | もやし ねぎ えのき にんにくはくさい たけのこしょうが ほしいたけ かき | こめ むぎ はるさめ でんぶん さとう | あぶら ごまあぶら | 605 | 26.6 | 16.0 | 402 | 2.7 | 2.2 |
| 2 | 金 | ○ | ターメリックライス | チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ | グレープ フルーツ | だいず ハム ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし グレープフルーツ | こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ | あぶら バター | 652 | 24.0 | 21.4 | 304 | 2.4 | 1.7 |
| 5 | 月 | ○ | ソース焼きそば | わかめスープ | たいがいも 大学芋 | ぶたにく なると ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ちんげんさい | もやし コーン ねぎ たまねぎ キャベツ にんにくしょうが | ちゅうかめん さつまいも さとう | あぶら ごま | 645 | 19.5 | 22.7 | 329 | 1.8 | 2.9 |
| 6 | 火 | ○ | ごはん | 手作り青菜ふりかけ 重いものそぼろ煮 大根のみそ汁 | バナナ | とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | こまつな にんじん ほうれんそう いんげん | たまねぎ だいこん えのき ねぎ バナナ | こめ むぎ さとう さといも | ごま | 642 | 22.2 | 15.0 | 340 | 3.2 | 2.1 |
| 7 | 水 | ○ | 豆腐のうま煮丼 | 春雨サラダ | きなこナッツ | とうふ ぶたにく ハム きなこ | ぎゅうにゅう | にんじん ちんげんさい | たまねぎ しめじ にんにくしょうが きゅうり もやし キャベツ | こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ | ごま あぶら かシューナッツ ごまあぶら | 652 | 26.6 | 21.3 | 400 | 2.5 | 1.9 |
| 8 | 木 | ○ | さんまごはん | 豆腐とひじきのサラダ さつまい | みかん | さんま とうふ ハム ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん こまつな いんげん トマト | きゅうり ごぼう だいこん ねぎ みかん | こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく でんぶん | ごま あぶら ごまあぶら | 654 | 24.3 | 22.1 | 388 | 3.5 | 2.0 |
| 9 | 金 | ○ | 創立記念日献立 お赤飯 | ホキのチーズピカタ 和風サラダ むらくも汁 | ブチクレープ | ホキ あずき ぶたにく たまご かにかま | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり もやし えのき ねぎ | こめ もちごめ でんぶん クレープ こむぎこ | バター ごま あぶら | 664 | 30.9 | 20.4 | 391 | 2.2 | 2.5 |
| 12 | 月 | ○ | あびこ産野菜の日 ごはん | 納豆 筑前煮 キャベツのみそ汁 | りんご | とりにくなまあげ さつまあげ あぶらあげ なつとう | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな いんげん | ごぼう キャベツ ねぎ たけのこ ほしいたけ りんご | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら | 656 | 27.1 | 19.6 | 386 | 3.8 | 2.4 |
| 13 | 火 | ○ | あびこ産野菜の日 かき揚げ丼 | のっぺい汁 | オレンジ | だいず いか えび あさり ぶたにく たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん みつば こまつな | たまねぎ だいこん ごぼう ほしいたけ オレンジ | こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ こめこ こんにやく でんぶん | あぶら | 645 | 24.0 | 16.8 | 315 | 3.7 | 1.9 |
| 14 | 水 | ○ | きのこのトマト スパゲティー | ツナサラダ | 米粉のオレンジ ケーキ | ベーコン とりにく ツナ たまご | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン | スパゲティー さとう こめこ | あぶらごま マーガリン アーモンド | 670 | 24.9 | 23.5 | 326 | 1.9 | 2.4 |
| 15 | 木 | ○ | ごはん | 干草焼き 聖わかめのきんぴら 豚汁 | グレープ フルーツ | たまご とうふ とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ | にんじん こまつな いんげん ぼうのうねぎ | たけのこ ねぎ ごぼう だいこん グレープフルーツ | こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ こんにやく | あぶらごま ごまあぶら | 649 | 26.8 | 20.4 | 371 | 3.5 | 2.5 |
| 16 | 金 | ○ | キムチ チャーハン | 豆腐とキャベツのスープ | スイーツ ポテト巻き | ぶたにく とりにく たまご とうふ | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ピーマン こまつな | キャベツ ねぎ はくさい しょうが にんにく | こめ むぎ さとう はるまきのかわ でんぶん さつまいも さとう | あぶらごま ごまあぶら バター | 664 | 22.3 | 20.4 | 338 | 2.2 | 1.9 |
| 19 | 月 | ○ | ごはん | さばの香り焼き ごまあえ なめこのみそしる | ココア ナッツ | さば とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | キャベツ もやし だいこん なめこ ねぎ | こめ むぎ さとう | あぶらごま かシューナッツ | 640 | 27.8 | 22.5 | 359 | 3.8 | 1.9 |
| 20 | 火 | ○ | きなこ揚げパン | 手作りワンタンスープ ひじきのマリネ 小魚ナッツ | △ | ぶたにく ハム なると きなこ | ぎゅうにゅう ひじき かえりにほし | にんじん ちんげんさい | ねぎ しょうが もやし はくさい きゅうり | こめ むぎ さとう はるまきのかわ でんぶん こむぎこ ゼリー | あぶら ごまあぶら ごま アーモンド | 608 | 25.8 | 22.7 | 441 | 3.3 | 2.6 |
| 21 | 水 | ○ | ごはん | ホキのガーリックナッツ焼き 切り干し大根のナムル 重いもの味噌汁 | オレンジ | ホキ ハム あぶらあげ | ぎゅうにゅう | こまつな | にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのき ねぎ オレンジ きりほしだいこん | こめ むぎ さとう さといも パンこ | マヨネーズ アーモンド ごまあぶら | 610 | 25.5 | 19.2 | 329 | 2.6 | 2.0 |
| 22 | 木 | ○ | 和食の日 ふき寄せごはん | ししゃものいそべ揚げ にらたま汁 | ひとくち ぶどうゼリー | とりにく たまご なると とうふ あぶらあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう ししゃも あおのり | にんじん にら いんげん | ほしいたけ ごぼう ねぎ しめじ | こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ ゼリー | あぶら くり | 659 | 31.6 | 20.9 | 447 | 4.8 | 2.5 |
| 26 | 月 | ○ | シーフード カレーライス | 福神漬 わかめサラダ | りんご | えび あさり いか ツナ | ぎゅうにゅう わかめ こな チーズ | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにくしょうが りんご | こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも | あぶら バター ごま | 640 | 22.7 | 17.5 | 314 | 2.9 | 2.7 |
| 27 | 火 | ○ | ツイストパン | 秋の馨りシチュー コーンサラダ | バナナ | さけ しろはなまめ | ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ | にんじん プロッコリー | たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり バナナ | パン さとう さつまいも こむぎこ | あぶら バター | 634 | 24.1 | 18.7 | 364 | 1.7 | 2.4 |
| 28 | 水 | ○ | 千産千消デー さつまいも おこわ | 鱸のかばやき のり和え かぶの味噌汁 | 千葉県産 お米のムース | いわし かつおぶし あぶらあげ | ぎゅうにゅう のり | こまつな かぶのは | キャベツ もやし コーン えのき かぶ ねぎ | こめ もちごめ さつまいも でんぶん おこめのムース | あぶら | 679 | 25.9 | 22.6 | 433 | 6.4 | 2.5 |
| 29 | 木 | ○ | ごはん | ますの紅葉焼き もやしのナムル けんちん汁 | みかん | ます ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく | マヨネーズ ごまあぶら あぶら | 645 | 27.6 | 20.7 | 327 | 2.0 | 1.5 |
| 30 | 金 | ○ | ミルクコーヒー 黒糖パン | シェパーズパイ 白菜スープ コールスローサラダ | △ | ぶたにく だいず ベーコン しろはなまめ | ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ | にんじん こまつな トマト | セロリ キャベツ たまねぎ はくさい きゅうり コーン | パン ミルク じゃがいも こむぎこ さとう | あぶら | 680 | 29.2 | 21.0 | 469 | 2.4 | 3.4 |

※食材入荷等の状況により、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

文部科学省基準
(中学年)

| | | | | | |
|-----|----------------------|----------------------|-----|-----|-----|
| 647 | 25.7 15.9% | 20.3 28.2% | 370 | 3.0 | 2.3 |
| 650 | エネルギー の 13~20% | エネルギー の 20~30% | 350 | 3.0 | 2.0 |