

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	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	パン さとう ワンタンのかわ	ごまあぶら 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	秋の香りシチュー 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

647	25.7 15.9%	20.3 28.2%	370	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
-----	----------------------	----------------------	-----	-----	-----