家庭数

11月のきゅうしょくこんだてひょう

平成25年10月31日

我孫子市立並木小学校

日にち	ようび	牛乳	こんだてめい 主食	おかず(主菜・副菜) ＊デザート	おもなしょくざいとおもなはたらき 血・肉・骨をつくる たんぱく質	血・肉・骨をつくる 無機質	体の調子を整える ビタミン 緑黄色野菜	体の調子を整える ビタミン 淡色野菜	熱・力のもとになる 炭水化物	熱・力のもとになる 脂質	栄養価(えいようか) エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食物せんい g	塩分 g
1	金	○	創立記念献立 お赤飯	ぶりの照り焼き わかめとツナのあえ物 里芋のすまし汁 ＊チョコケーキ	あずき ぶり ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり だいこん	こめ もちごめ さとう さといも	くろごま こめあぶら ごまあぶら	661	26.6	23.8	306	2.8	4.4	3.0
											11月10日は創立記念日です。全校朝会で創立記念のお話があります。						
5	火	○	ごはん	肉じゃが 納豆 キャベツの梅かつおあえ ＊柿	なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし うめ かき	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	こめあぶら ごま	642	23.2	14.7	321	2.8	7.1	2.2
											秋の味覚の柿です。						
6	水	○	残菜ゼロデー ターメリックライス	ドライカレー コーンポテト 小魚カシューナッツ ＊りんご	ぶたにく ぎゅうにく レンズマメ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ほしぶどう にんにく しょうが コーン りんご	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	くるみ こめあぶら バター カシューナッツ	692	25.1	20.1	348	2.5	5.5	1.6
											ドライカレーはかくし味にレーズンが入っています。						
7	木	○	黒糖パン	鮭とポテトの米粉グラタン トマトのクラムチャウダー ＊グレープフルーツ	さけ ベーコン とうにゅう ひよこまめ あさり	ぎゅうにゅう クリームチーズ	ほうれんそう りんご トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく コーン グレープフルーツ	こくとうパン じゃがいも こめこ パンこ さとう	こめあぶら	629	26.2	18.4	357	4.1	5.0	2.7
											米粉でとろみをつけたグラタンです。						
8	金	○	かみかみ献立 するめごはん	鯖のみそ煮 とうふだんごのスープ 落花生	さきいか ぶたにく さば とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ながねぎ オレンジ はくさい だいこん ほししいたけ	こめ むぎ もちきび さとう しらたまこ	らっかせい	687	28.6	25.5	292	1.9	2.9	3.8
											11月8日は「いい・歯」の日です。かみごたえのあるメニューです。						
11	月	○	豚キムチ丼	小龍包 白菜のスープ ＊柿	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい だいずもやし たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ かき	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ ぱんこ でんぷん	ごあまぶら こめあぶら ごま	611	24.3	17.9	312	1.6	4.8	2.4
											ピリ辛キムチのどんぶりです。						
12	火	○	鶏そぼろごはん	ホキのガーリックマヨ焼き 切り干し大根のサラダ のっぺい汁 ＊ドライプルーン	とりにく こうやどうふ ホキ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ドライプルーン	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく かたくりこ	マヨネーズ こめあぶら ごま	595	27.4	17.8	355	2.3	5.4	3.1
											★あびこ産野菜の日★のっぺい汁のサトイモです。						
13	水	○	残菜ゼロデー さんまごはん	大豆入り筑前煮 ブロッコリーサラダ ＊オレンジ	さんま とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	オレンジ しょうが ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	こめあぶら アーモンド マヨネーズ	661	23.9	22.6	307	2.3	6.2	2.0
											★あびこ産野菜の日★サラダのブロッコリー・キャベツです。						
14	木	○	ほうとう	ししゃものしそフライ じゃこと大根のサラダ ミックスナッツ 型抜きチーズ	ぶたにく とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめんじゃこ わかめ チーズ	かぼちゃ にんじん しそ	だいこん ごぼう ながねぎ しめじ しいたけ きゅうり キャベツ レモン	ほうとう さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら カシューナッツ アーモンド くるみ	595	29.5	29.1	516	2.1	4.9	3.8
											★あびこ産野菜の日★ほうとうとサラダの大根です。						
15	金	○	ごはん	とうふのチリソース煮 春雨サラダ フルーツ杏仁	とうふ とりにく えび ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しめじ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ みかん もも パイン りんご レモン	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	674	24.1	17.8	322	3.4	3.5	2.2
											チリソースはごはんにかけると食が進みます。						
18	月	○	揚げパン	肉団子のスープ コールスローサラダ アーモンド	きなこ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン きゅうり レモン れんこん ながねぎ しょうが はくさい たけのこ	コッペパン さとう こめ はいが かたくりこ はるさめ	こめあぶら アーモンド	662	25.7	27.6	340	2.5	6.6	3.0
											れんこんを入れた肉だんごのスープです。						
19	火	○	ターメリックライス	チリコンカン みそポテトサラダ ＊りんご	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり キャベツ りんご	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	662	26.4	17.6	330	3.5	7.4	1.7
											チリコンカンは大豆たっぷりで食物せんいがたくさん取れます。						
20	水	○	残菜ゼロデー ごはん	レバーの甘辛揚げ 大根とがんもの煮物 白菜のサラダ	ぶたレバー がんもどき とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ながねぎ はくさい きゅうり レモン	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごま	644	28.2	23.0	351	7.1	3.6	2.5
											★あびこ産野菜の日★煮物の大根です。						
21	木	○	きのこのスパゲティ	スパニッシュオムレツ 大豆のポタージュ ＊バナナ	ベーコン たまご だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう きざみのり チーズ クリーム	パプリカ にんじん パセリ	しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんにく バナナ	スパゲッティ じゃがいも	バター こめあぶら オリーブあぶら	652	32.0	24.4	403	3.9	7.8	3.6
											スパニッシュオムレツは中にベーコンやじゃがいもなどが入っています。						
22	金	○	中華丼	里芋のみそがらめ ＊キウイフルーツ	ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ はくさい ほししいたけ ヤングコーン しょうが にんにく キウイ	こめ むぎ かたくりこ さといも さとう みずあめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	647	23.9	15.8	318	2.2	5.2	2.5
											さといもに片栗粉をつけて油であげて、甘いみそをからめます。						
25	月	○	れんこんごはん	ホッケの開き干し 切り干し大根のナムル かき玉汁 ミルメークコーヒー	ぶたにく あぶらあげ ほっけ ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みずな	れんこん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ	こめあぶら ごま ごま あぶら	594	27.8	19.8	510	4.1	3.1	3.5
											れんこんの食感がおいしいごはんです。						
26	火	○	ごはん	手作り蒸し餃子 じゃこのふりかけ キムチスープ ＊みかん	かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にら にんじん	キャベツ ながねぎ しょうが はくさい ほししいたけ みかん	こめ むぎ ぎょうざのかわ さとう	ごま ごま あぶら こめあぶら	626	26.6	16.9	391	2.2	4.6	2.6
											給食室手作りのぎょうさとふりかけです。						
27	水	○	残菜ゼロデー 茶飯	おでん からしあえ ＊黒糖大豆	さつまあげ いわしつみれ はんぺん ちくわ うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな	だいこん もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく ちくわぶ さとう くろざとう		622	25.8	14.7	348	3.4	4.8	3.3
											寒い時にはおでんがぴったりです。						
28	木	○	千葉県献立 落花生おこわ	チーバくんの厚焼き玉子 じゃがいもの煮転がし つみれ汁	あつやきたまご いわし すけとうだら	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	ながねぎ はくさい しょうが だいこん ごぼう	こめ もちごめ さとう さつまいも じゃがいも かたくりこ	らっかせい こめあぶら	643	24.1	19.8	301	2.1	3.4	2.3
											落花生の入ったおこわと郷土料理のつみれ汁です。						
29	金	○	ごはん	さんまの梅煮 野菜炒め わかめととうふのみそ汁	さんま とうふ あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ うめ しめじ キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう	こめあぶら	609	24.0	22.2	305	2.4	3.4	3.1
											秋刀魚を煮るときに梅干を入れてさっぱりした煮魚にします。						
										今月の平均栄養価	640	26.2	20.5	352	3.0	5.0	2.7
										文部科学省基準栄養価(中学年)	640	24 (18~32)	18～21	350	3.0	5.0	2.5未満

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

＊給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。