

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 | | | おもなしょくざいとほたらき | | | | | | 栄養価(えいようか) | | | | | |
|-------------|-------------|--------|------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|---|--|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|--------|-------------------|-----|--------|
| | | | しゅじょく 主 食 | しゅさい 主 菜・副 菜 | デザート | ち にく ほね 血・肉・骨をつくる | | おも からだの 主に体の調子を整える | | ねつ ちから 熱・力のもとにな | | エ ネ ル ギ ー | たん ぱ く 質 | 脂 質 | カル シ ウ ム | 鉄 | 塩 分 |
| | | | | | | たんばく たんぱく質 | むきしつ 無機質 | いろのこい 色のこい 野菜 | そのたの 野菜 その他の野菜 くだもの 果物 | たんずい 炭水化物 | しつ 脂質 | | | | | | |
| 4 | 水 | ○ | ごはん | さけのガーリックナッツ焼き 切りほだいこん 切干大根のナムル さといものみそ汁 | グレープ フルーツ | さけ ハム あぶらあげ | ぎゅうにゅう | こまつな | キャベツ きゅうり きりほだいこん た まねぎ えのき ねぎ グレープフルーツ | こめ むぎ パンこ さと いも | マヨネーズ アーモンド ごまあぶ ら | 626 | 27.6 | 20.0 | 319 | 2.5 | 2.2 |
| 5 | 木 | ○ | ごはん | とりこんさい 鶏と根菜のカミカミ和え むらくも汁 | オレンジ | とりにく ぶ たにく たま ご | ぎゅうにゅう わかめ | こまつな に んじん | しょうが れんこん ごぼう えのき ねぎ オレンジ | こめ むぎ さいいも て んぶん | あぶら ご ま | 609 | 24.0 | 16.9 | 312 | 2.2 | 1.9 |
| 6 | 金 | ○ | ことう 黒糖パン | さけ 鮭ポテトグラタン 野菜スープ | フルーツ ポンチ | さけ ぶたに くしろいん げんまめ ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ | ほうれんそう にんじん | たまねぎ セロリ キャベツ パナナ リ んご みかん もも | パン こめこ じやがいも パンこ セ リー さとう | あぶら | 655 | 27.1 | 17.2 | 426 | 2.4 | 3.0 |
| 9 | 月 | ○ | わかめごはん | ししゃものパリパリ揚げ もやしのナムル じゃがいものみそ汁 | グレープ フルーツ | あぶらあげ | ぎゅうにゅう ししゃも わ かめ | にんじん こ まつな | もやし たまねぎ え のき グレープフ ルーツ | こめ むぎ じやがいも ぎょうざのか わ | あぶら ご ま | 627 | 25.6 | 17.2 | 465 | 3.0 | 3.2 |
| 10 | 火 | ○ | せきはん 赤飯 | つくねの照り焼き 白菜のゆず漬 けんちん汁 | こめ 米粉の もも 桃タルト | とりにく ぶ たにく たま ご おから とうふ ささ げ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こ まつな | ねぎ しょうが れん こん はくさい ゆず ごぼう だいこん ね ぎ | こめ もちご め じゃがいも こんにゃく タルト て んぶん | ごまあぶ ら ごま | 687 | 27.6 | 21.5 | 333 | 2.9 | 2.4 |
| 11 | 水 | ○ | コスタリカ ライス | はるさめ 春雨サラダ | みかん | とりにく たい ず ハム | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン パ プリカ トマト | たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょうが きゅうり も やし キャベツ みか ん | こめ むぎ はるさめ | バター あ ぶら ごま あぶら ご ま | 630 | 23.6 | 18.0 | 314 | 2.4 | 2.1 |
| 12 | 木 | ○ | あびこ産野菜の日 ごはん | ホキのポテトチーズ焼き ごもく きんぴら 五目金平 なめこのみそ汁 | オレンジ | ホキ さつま あげ とうふ | ぎゅうにゅう チーズヨー グルト | パセリ にん じん こまつ な | たまねぎ ごぼう た けのこ れんこん だ いこん ねぎ オレ ンジ | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく | あぶら ご まあぶら ごま | 603 | 26.9 | 15.8 | 399 | 2.3 | 2.7 |
| 13 | 金 | ○ | ココア あげパン | て 手づくりワントンスープ わふう 和風サラダ 小魚ナッツ | | ぶたにく か にかま なる と | ぎゅうにゅう にぼし | チンゲンサイ にんじん こ まつな | ねぎ しょうが はく さい たけのこ キャ ベツ きゅうり もやし | パン さとう ワントンのか わ | あぶら ご まあぶら ごま アー モンド コ コア | 607 | 24.4 | 22.3 | 430 | 2.3 | 2.8 |
| 16 | 月 | ○ | 千産千消デー さつまいも ごはん | いわしのさんが焼き のり 和え かぶのみそ汁 | ちばけんさん 千葉県産 こめ 米粉ムース | いわし とり にく たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう のり | にんじん し まつな しそ | ねぎ しょうが もやし キャベツ かぶ えのき | こめ さつま いも ムース | あぶら | 642 | 26.0 | 20.7 | 423 | 6.3 | 3.0 |
| 17 | 火 | ○ | キムチ チャーハン | あじのチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ | ひとくち ピーチゼリー | ぶたにく あ じ とりにく とうふ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん こ まつな | にんにく しょうが はくさいキムチ キャ ベツ | こめ むぎ はるまきの かわ セリー | あぶら ご まあぶら ごま | 642 | 28.8 | 19.8 | 395 | 7.0 | 2.1 |
| 18 | 水 | ○ | チキン カレーライス | ふくじん 福神漬 わかめサラダ | りんご | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし きゅうり りん ご にんにく しょう が | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さ とう | あぶら バ ター ごま | 632 | 22.3 | 18.2 | 304 | 1.4 | 2.6 |
| 19 | 木 | ○ | あびこ産野菜の日 ひじきごはん | さんしょくまめ 三色豆の卵焼き 豚汁 | オレンジ | とりにく あ ぶらあげ た まご ミック スピーズ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん い んげん ほう れそう こまつ な | たまねぎ ごぼう だ いこん ねぎ オレ ンジ | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃ く | あぶら | 647 | 27.8 | 21.8 | 386 | 3.5 | 2.9 |
| 20 | 金 | ○ | カレーうどん | れんこんサラダ こさかな 小魚ナッツ | おから ドーナツ | とりにく ハ ム おから たまご | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん こ まつな | たまねぎ ねぎ キャ ベツ きゅうり れん こん ほししいたけ | うどん でん ぶん さとう こむぎこ | あぶら ご ま アーモ ンド カ シューナ ッツ | 606 | 22.8 | 22.4 | 419 | 2.3 | 2.6 |
| 24 | 火 | ○ | いい日本食の日 ごはん | さばのごまみそ焼き あぶらあ やさい あ 油揚げと野菜の和え物 のっぺい汁 | みかん | さば あぶら あげ とりに く とうふ | ぎゅうにゅう | こまつな に んじん | キャベツ もやし ご ぼう ほししいたけ だいこん ごぼう み かん | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃ く でん ぶん | あぶら ご ま | 636 | 28.4 | 18.9 | 364 | 2.7 | 2.2 |
| 25 | 水 | ○ | ごもく はん 五目ごはん | ぎせい豆腐 擬製豆腐 はくさい 白菜のみそ汁 | きなこナッツ | とりにく あ ぶらあげ た まご ぶたに く とうふ き なこ | ぎゅうにゅう | にんじん い んげん こまつ な | たけのこ ごぼう ね ぎ はくさい ほし しいたけ | こめ むぎ さとう | あぶら カ シューナ ッツ | 654 | 27.5 | 25.1 | 376 | 3.3 | 2.9 |
| 26 | 木 | ○ | ごはん | てつく 手作り青菜ふりかけ なまあ ぶたにく 生揚げと豚肉のみそ炒め こまつな たまご 小松菜と卵のすまし汁 | バナナ | ぶたにく な まあげ とり にく たまご かつおぶし | ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃ こ | にんじん こ まつな | たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ しょうが パナナ | こめ むぎ でんぶん | ごま あぶ ら | 642 | 27.5 | 19.7 | 418 | 3.1 | 2.2 |
| 27 | 金 | ○ | スパゲティー ミートソース | ツナサラダ | キャラメル ポテト | ぎゅうにく ぶたに だ いず ツナ | ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ | パセリ にん じん トマト | たまねぎ マッシュ ルーム コーン もやし キャベツ きゅうり | スパゲティー さとう はち みつ さつま いも | あぶら ご ま バター カシュー ナッツ | 669 | 24.5 | 25.1 | 339 | 2.4 | 2.3 |
| 30 | 月 | ○ | あびこ産野菜の日 ごはん | なご豆 じゃがいもの南蛮煮 だいこん 大根のみそ汁 | りんご | なつとう ぶ たにく なま あげ あぶら げ | ぎゅうにゅう | にんじん こ まつな いん げん | たまねぎ ごぼう ほ ししいたけ だいこん えのき ねぎ りんご | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう | あぶら | 645 | 25.2 | 16.9 | 369 | 3.7 | 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

文部科学省基準
(中学年)

| | | | | | |
|-----|---------------|---------------|-----|-----|-----------|
| 637 | 26.0 | 19.9 | 377 | 3.1 | 2.5 |
| 640 | 18 ~ 32 | 18 ~ 21 | 350 | 3.0 | 2.5 未満 |