

11月のきゅうしょくこんだてひょう



日にち	よつび	牛乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちよし 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						たんぱく質	むきしつ 無機質	いろのこい 色のこい野菜	そのたのやさい その他の野菜果物	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質						
1	火	○	チキンライス	豆とポテトのグラタン 野菜スープ	ひとくち ピーチゼリー	とりにく しらいんげんまめ たにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな	マッシュルーム グリンピース たまねぎ セロリ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	バター あぶら	645	25.0	20.0	391	4.1	2.7
2	水	○	スパゲティー ナポリタン	もやしのカレーサラダ	おからマフィン	ハム ベーコン おから たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが ほしぶどう	スパゲティー こむぎこ チョコレート	マーガリン あぶら さとう	667	24.3	22.2	330	2.3	2.3
7	月	○	ごはん	鮭のガーリックナッツ焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	オレンジ	さけ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	ねぎ だいこん にんにく ごぼう たけのこ れんこん オレンジ なめこ	こめ むぎ さとう	マヨネーズ アーモンド あぶら ごまあぶら	607	27.0	19.0	324	2.2	2.4
8	火	○	チキン カレーライス	福神漬け コーンサラダ	グレープ フルーツ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく グレープフルーツ りんご	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	658	23.2	20.3	294	1.4	2.5
9	水	○	ひじきごはん	ししゃものしょう油マヨ焼き お講汁	ひとくち みかんゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき しやも	にんじん こまつな いんげん	ねぎ だいこん たけのこ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	647	27.6	23.4	521	5.7	3.2
10	木	○	赤飯	ホキの玉ねぎソース のりあえ むらくも汁	桃のタルト	ホキ ぶたにく たまご あずき かつおぶし	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ コーン えのき ねぎ	こめ もちごめ さとう でんぶ ん タルト	あぶら ごま	667	28.3	19.1	342	3.7	2.6
11	金	○	きなこ揚げパン	手づくりワンタンスープ ツナと大豆のサラダ		きなこ ぶたにく ツナ だいず なたると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが たけのこ もやし はくさい きゅうり キャベツ	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	608	26.7	22.9	342	2.0	2.7
14	月	○	梅ちりめんごはん	おでん ピーナツ和え	りんご	あげボール ちくわ さつまあげ なまあげ とうふのたまご がんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ピーナツ ピーナツバター	612	24.0	17.4	403	3.2	2.9
15	火	○	千産千消デー さつまいもおこわ	擬製豆腐 つみれ汁	黒糖ピーナツ	とうふ ぶたにく とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのき はくさい ごぼう しょうが	こめ もちごめ くるごとう でんぶ さん さつまいも さとう	あぶら ピーナツ	645	25.7	22.3	351	2.7	2.3
16	水	○	あびこ産野菜の日 まいたけごはん	揚げ出し豆腐かにかまあんかけ 里手のみそ汁	みかん	とりにく とうふ かにかま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	まいたけ コーン はくさい みかん	こめ むぎ さとう さとも	あぶら	611	22.9	19.2	359	2.4	2.7
17	木	○	豆腐のうま煮	春雨サラダ	バナナ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ パナナ	こめ むぎ でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	633	24.5	16.8	390	2.1	1.8
18	金	○	あびこ産野菜の日 ツイストパン チョコクリーム	シーチキンオムレツ ジャーマンポテト 白菜スープ	オレンジ	ツナ たまご ベーコン しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ はくさい オレンジ	パン チョコクリーム じゃがいも	あぶら	624	26.9	19.7	366	3.9	3.0
21	月	○	ごはん	ナッツごぼう 大豆入り肉じゃが かぶのみそ汁	グレープ フルーツ	ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん かぶの は	ごぼう かぶ たまねぎ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう こむぎこ	あぶら くるみ アーモンド ピーナツ	668	24.4	18.6	341	2.8	2.6
22	火	○	あびこ産野菜の日 かき揚げ丼	のっぺい汁	きなこナッツ	だいず いか えび たまご ぶたにく きなこ あさり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ こんにやく さとも	あぶら カシューナッツ	683	25.6	21.5	315	4.0	1.9
24	木	○	いい日本食の日 ごはん	さんまの塩焼き コーン入りおひたし 豚汁	みかん	さんま ぶたにく とうふ かつ おぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ みかん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	661	27.5	23.9	379	3.1	2.5
25	金	○	カレーうどん	れんこんサラダ 小魚ナッツ	小豆ケーキ	ぶたにく ハム あずき たまご	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん ねぎ ほししいたけ	うどん さとう こむぎこ	ごま マーガリン アーモンド	635	24.1	26.9	392	2.3	3.0
28	月	○	あびこ産野菜の日 ごはん	手づくり青菜ふりかけ さばの香り焼き ひじきの五目煮 白菜のみそ汁	オレンジ	かつおぶし さば だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ たけのこ はくさい えのき ねぎ オレンジ	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま あぶら	629	30.2	21.3	380	3.8	2.5
29	火	○	キムチチャーハン	豆腐とキャベツのスープ	スイートポテト 春巻き	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ はくさいキムチ キャベツ	こめ むぎ さとう さつまいも はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま バター	653	22.2	20.0	353	2.4	1.9
30	水	○	ごはん	納豆 ちくぜん煮 大根のみそ汁	りんご	とりにく さつまあげ なまあげ 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 たけのこ だいこん ねぎ りんご ほししいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	637	27.6	17.4	373	3.5	2.8

※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	642	25.7	20.6	366	3.0	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18~32	18~21	350	3.0	2.5未満

