

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 しろう 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 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 うずらのたまご 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 バナナ	こめ むぎ でんぶん 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 しろ 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	あずき 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 とも	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 パ 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 なっとう	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

