

11月 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			おもな働きと栄養素						栄養価(えいようか)					
			し ょ く 主 食	し ゅ い 主 菜 ・ 副 菜	デ ザ ー ト	ねつちから 熱・力のもとになる		ち に く ほ ね 肉・骨をつくる		おも か ら だ ち よ う し と の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く 質 g	脂 質 g	カ ル シ ウ ム mg	鉄 mg	塩 分 g
						たん ず い か ぶ つ 炭 水 化 物	し じ つ 脂 質	たん ぱ く 質	む き し つ 無 機 質	ビ タ ミ ン							
										い ろ こ い 野 菜	そ の た の お よ い 其 他 の 野 菜 ・ きの こ						
2月	○		ごはん	手作りじゃこふりかけ 重いものそぼろ煮 大根のみそ汁	バナナ	こめ むぎ さいも さとう	ごま あぶら	かつおぶし とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう チリメンジャコ あおのり	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ だいこん えのき ねぎ バナナ	626	22.5	14.7	352	3.0	2.0
4水	○		なめし 菜飯	おでん わかめとツナの和え物	かき 柿	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	ごま あぶら マヨネーズ	あげボール なまあげ ツナ さつまあげ がんと ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん かき	636	24.6	21.6	422	3.6	3.1
5木	○		ポーク カレーライス	コールスローサラダ	ひとくち みかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら バター	ぶたにく ベーコン	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 りんご	642	21.5	19.9	287	3.5	2.0
6金	○		とうふ 豆腐のうま煮丼	春雨サラダ	きな粉ナッツ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま カシューナッツ	ぶたにく どうふ 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 もやし きゅうり キャベツ	644	26.1	21.7	400	2.3	2.0
9月	○		コスタリカ ライス	ツナサラダ	オレンジ	こめ むぎ	あぶら ごま バター	とりにく だい ず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ コーン もやし	600	25.5	18.2	310	2.5	1.6
10火	○	並木小創立記念日	くり 栗入りの赤飯	伊勢えびが-リックマヨネーズ 焼き もやしのナムル けんちん汁	ラ・フランス ゼリー	こめ もちごめ さとう パンこ こんにやく じゃがいも ゼリー	ごま マヨネーズ くり	いせえび ぶたにく どうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	にんにく もやし だいこん ねぎ ごぼう	668	31.3	18.3	346	4.1	2.5
11水	○		ひじきご飯	ちくわ 干草焼き お講汁	みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく たまご どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ぼんこのうねぎ こまつな いんげん	たまねぎ だいこん ねぎ みかん	620	26.6	20.0	420	4.2	2.3
12木	○		はちみつパン	あき 秋の香りシチュー ごまドレサラダ	バナナ	パン さとう こむぎこ さつまいも	ごま バター あぶら ごまあぶら	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 プロコロー	たまねぎ もやし キャベツ しめじ きゅうり バナナ	687	26.0	21.3	395	2.1	2.6
13金	○		ごはん	ししゃものごま揚げ 和風サラダ じゃがいものみそ汁	りんご	こめ むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	かにかま あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ りんご たまねぎ	665	26.7	22.7	579	3.5	1.8
16月	○		ぶたキムチ丼	ごも 五目中華スープ こさかな 小魚ナッツ	オレンジ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら アーモンド	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん こまつな ちんげんさい	だいず もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく えのき たけのこ はくさい オレンジ	604	27.3	18.4	430	2.4	2.1
17火	○		ごはん	ますのねぎみそ焼き まわかめのきんぴら 豚汁	黒糖 カシューナッツ	こめ むぎ さとう じゃがいも くるさとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら カシューナッツ	ぶたにく どうふ ます	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな いんげん	ねぎ しょうが ごぼう だいこん	663	32.2	19.9	348	3.1	2.4
18水	○		ツナ カレーピラフ	たまご うずら卵と豆のグラタン 白菜のスープ	グレープ フルーツ	こめ むぎ こむぎこ マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら バター	ツナ あさり うずらたまご えび ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム たまねぎ はくさい マッシュルーム グリーンピース グレープフルーツ	657	25.6	23.5	380	3.2	2.3
19木	○		千産千消デー さつまいもごはん	いわしのかば焼き ひじきとキャベツのサラダ かぶとさといものみそ汁	千葉県産 お米のムース	こめ むぎ さつまいも さいも ムース	ごま あぶら	いわし ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ねぎ しょうが かぶ キャベツ	654	25.0	20.6	406	6.1	2.7
20金	○		ごはん	くじら 鯨とじゃがいものみそがらめ みずな 水菜とジャコのサラダ むらくも汁	みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	くじら とりにく だいず たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チリメンジャコ	にんじん みずな こまつな	きゅうり だいこん キャベツ えのき ねぎ みかん	678	27.7	17.4	350	2.9	2.8
24火	○		だしで味わう和食の日 ひじきご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き のっぺい汁	ヨーグルト レーズン	こめ むぎ さとう チョコレート こんにやく じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく ホキ ぶたにく どうふ 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	しめじ えのき たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ レーズン	629	27.3	21.6	336	2.2	2.4
25水	○		ごはん	とり天 わかめサラダ 白菜のみそ汁	はやか 早香	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	キャベツ もやし きゅうり はくさい ねぎ はやか	607	26.3	17.8	321	2.4	2.2
26木	○		あびこ産野菜の日 フレンチ トースト	ポトフ もやしのカレーサラダ	グレープ フルーツ	パン さとう じゃがいも	バター	たまご ハム ぶたにく いんげんまめ ウインナー ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし かぶ キャベツ たまねぎ セロリ グレープフルーツ	610	25.7	20.9	328	2.0	2.8
27金	○		ごはん	さばの香り焼き 五目きんぴら さつま汁	ゆめ 夢オレンジ	こめ むぎ さつまいも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	さば ぶたにく さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ れんこん だいこん ねぎ オレンジ	644	28.1	19.4	337	2.7	1.7
30月	○		あびこ産野菜の日 ごはん	く 肉だんごもち米蒸し ささみとにらのナムル かんごろう 韓国風みそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう もちごめ ゼリー でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく だいず どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいず もやし えのき にんにく ほしいたけ キャベツ	634	26.6	19.8	330	4.4	1.9

* 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

640 26.5
17% 19.9
28% 372 3.2 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

