

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はたらき					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 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 からだちようし ととの 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
						たんばく 質	むかしつ 無 機 質	いろ 色 の こ い 野菜	た や さい の た ま ご の 実 物	たんすい か ぶ つ 炭水化物	しつ 脂 質						
1	水	○	大豆の かき揚げ丼	大根のみそ汁	きなこ ナッツ	だいず いか えび たまご あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	みつば にん じん こまつ な	たまねぎ だいこん えのき ねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ こめこ	あぶら カ シューナツ ツ	659	23.6	20.7	309	4.2	2.1
2	木	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ	柿	えび とうふ だいず とり にく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが えのき ねぎ もやし たけのこ かき はくさい ほししい たけ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ご まあぶら	603	26.1	16.1	390	2.2	2.5
6	月	○	キャラメル 揚げパン	手づくりワントンスープ 和風サラダ 小魚ナッツ	ナッツ	ぶたにく な ると ハム	ぎゅうにゅう かえりにほし	チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが はく さい たけのこ きゅうり もやし キャベツ	パン さとう はるさめ ワン タンのかわ	あぶら ご まあぶら アーモンド	610	23.5	20.2	450	4.5	2.8
7	火	○	ご飯	鮭の紅葉焼き もやしのナムル けんちん汁	みかん	さけ ぶたに く とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな に んじん	もやし ごぼう だ いこん ねぎ みか ん	こめ むぎ じゃがいも さ とう こんにやく	あぶら ご まあぶら マヨネーズ	635	28.0	19.6	330	2.1	2.0
8	水	○	チキン カレーライス	福神漬 水菜とじゃこのサラダ	果汁グミ	とりにく あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ こなチー ズ	にんじん み ずな	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さ とう グミ	あぶら パ ター ごま	634	22.0	18.1	331	1.5	2.6
9	木	○	ご飯	ナッツごぼう 大豆入り肉じゃが なめこのみそ汁	オレンジ	ぶたにく とう ふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな いん げん	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ オ レンジ	こめ むぎ さとう こむぎ こむぎ	あぶら くる み アーモ ンド ビー ナツ	662	24.5	18.3	338	3.0	2.5
10	金	○	赤飯	つくねの照り焼き きゅうりの変わり漬 すまし汁	ブチクレープ	とりにく お から たまご とうふ ふ あずき	ぎゅうにゅう	こまつな	ねぎ しょうが れ んこん きゅうり だ いこん えのき	こめ もちごめ さとう パンこ でんぶん ク レープ	あぶら ご まあぶら	641	27.8	20.2	335	2.5	2.6
13	月	○	ソフト フランスパン	シェパースパイ アルファベットスープ	グレープ フルーツ	ぶたにく だ いず ベーコ ン しろはな まめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつ な にんじん	たまねぎ キャベツ コーン グレープ フルーツ	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	639	27.0	20.7	404	2.0	3.0
14	火	○	ご飯	さばの香り焼き ごま和え かぼちゃのみそ汁	バナナ	さば あぶら あげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん か ぼちゃ こまつ な	キャベツ もやし たまねぎ バナナ	こめ むぎ	あぶら ご ま	654	26.5	18.3	350	2.9	2.4
15	水	○	コスタリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚ナッツ	みかん	とりにく だ いず ベーコ ン	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん ピーマン パ プリカ みず な トマト	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり みかん マッシュ ルーム しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ご ま パター カンシュー ナツ	625	24.8	18.1	354	2.6	1.8
16	木	○	さつまいもご飯	いわしのさんが焼き ピーナツ和え かぶのみそ汁	千葉県産 牛乳プリン	いわし とり にく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん か ぶのは	ねぎ キャベツ も やし かぶ えのき	こめ さつまい も さとう プリ ン こむぎこ	あぶら ピー ナツ	646	26.5	19.5	558	6.9	3.1
17	金	○	ナッツ トースト	ポトフ ひじきのマリネ	オレンジ	ぶたにく ハ ム ウィン ナー ベーコ ン しろいん げんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パ セリ	たまねぎ かぶ た まねぎ セロリ きゅうり オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら マー ガリン ピーナツ アーモンド あぶら	615	25.2	22.2	355	3.0	2.6
20	月	○	舞茸ご飯	揚げ出し豆腐か加あんかけ 里芋のみそ汁	みかん	とりにく あ ぶらあげ とう ふ かにか ま	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 ねぎ	こめ むぎ さとう さとう くらざとう	あぶら カ シューナツ ツ	635	23.5	22.5	347	2.8	2.7
21	火	○	中華丼	わかめスープ 小魚大豆	りんご	えび いか うずらのたま ご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かえりにほし わかめ	にんじん チ ンゲンサイ こまつな	ねぎ はくさい た けのこ しょうが にんにく もやし りん ご きくらげ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ご まあぶら	604	28.9	15.9	381	2.9	3.5
22	水	○	さんまご飯	豆腐とひじきのサラダ さつま汁	ひとつくち ぶどうゼリー	さんま とう ふ ハム ぶ たにく あぶ らあげ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト こまつ な さやいん げん	きゅうり ごぼう だ いこん ねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも こん やく ゼリー	あぶら ご ま ごまあ ぶら	648	24.1	22.1	363	5.1	2.5
24	金	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 油揚げと野菜の和え物 のっぺい汁	みかん	とりにく とう ふ	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな に んじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ほししいたけ みか ん	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく ぎょうざのかわ	あぶら	618	26.6	16.3	469	2.5	1.9
27	月	○	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 れんこん きゅうり キャベツ ほししいたけ	うどん こむぎ こ でんぶん	あぶら マヨ ネーズ マー ガリン アー モンド	633	24.4	26.4	394	2.3	2.9
28	火	○	あびこ産野菜の日 ご飯	ちくさ焼き きりかめの金平 豚汁	グレープ フルーツ	たまご とり にく ぶたに く とうふ	ぎゅうにゅう きりかめ ひじき	にんじん こ まつな	たけのこ たまねぎ ごぼう だいこん グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがい も	あぶら ご ま ごまあ ぶら	642	26.7	20.4	369	3.0	2.9
29	水	○	キムチ チャーハン	豆腐とキャベツのスープ	スイーツ ポテト香巻	ぶたにく と りにく とう ふ	ぎゅうにゅう なまクリーム	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 でんぶん さつま いも さとう は るまきのかわ	あぶら ご ま ごまあ ぶら パ ター	651	22.2	19.5	353	2.4	1.9
30	木	○	ご飯	ホキのポテトチーズ焼き しめじのサラダ お講汁	オレンジ	ホキ ベーコ ン 油揚げ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん こ まつな パセ リ	たまねぎ だいこん ねぎ しめじ きゅう り キャベツ オレ ンジ	こめ むぎ じゃがいも さ とう こんに やく	あぶら ご ま	606	27.3	16.6	387	2.2	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)

633	25.5	19.6	378	3.0	2.5
640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満