

11がつ こんだてひょう

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		しつ(g)	しよくまん そうとうりょう(g)
1	(金)	ごはん	てりやきチキン こまつなのおひたし だいこんとうふのみそしる	ぎゅうにゅう とり きざみあげ けずりぶし わかめ とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	こめ	576	28.9	19.8
5	(火)	ごはん ～ひじきのふりかけ～	かくあげとやさいのいために ごじる	ぎゅうにゅう ひじき だいず かつおぶし ちりめん とうふ ぶたにく かくあげ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな だいこん	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも さとも	627	30.6	20.0
6	(水)	プルコギどん	こまつなのナムル かんこくふうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ みそ	ねぎ にんにく たまねぎ なら にんじん こまつな もやし	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま トック	653	23.8	23.2
7	(木)	ぶたとじゃこの しおやきそば	ワントンスープ とうにゅうデザートのくろみつがけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん なた とうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら ねぎ こまつな しょうが みかんかん	ちゅうかめん ワントンのかわ あぶら くろさとう	584	27.9	23.3
8	(金)	いいはのひ にんじんめし	ポテトスープ あげごぼうとれんこんの シャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず	にんじん こねぎ たまねぎ マッシュルーム こまつな ごぼう れんこん しょうが きゅうり キャベツ	こめ ごま さとう じゃがいも でんぶん	568	21.3	18.6
9	(土)	ハヤシライス	ごぼうのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ ごぼう グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ごま はちみつレモンゼリー	653	19.2	21.1
12	(火)	キムチチャーハン	あげざかなのやさいあんかけ あおねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら なた ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン かぶ ねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	581	25.7	17.7
13	(水)	ミートソーススパゲティ	オニオンスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ほんしめじ マッシュルーム にんにく こまつな みかんかん パインかん おうとうかん りんごかん	スパゲティ さとう マカロニ	653	30.0	18.7
14	(木)	ごはん	こまつなのチャンプルー きりぼしだいこんのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご きざみあげ わかめ みそ ヨーグルト	キャベツ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	647	30.2	24.5
15	(金)	おはなしきゅうしょく しろみりんトースト	レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ グリンピース パセリ	しょくぱん マーガリン ごま オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら	615	24.4	23.3
18	(月)	みそラーメン	なまあげのちゅうかに フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ とり にんにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし なら とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ みかんかん パインかん おうとうかん りんごかん	ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら でんぶん ゼリー	578	23.7	21.1
19	(火)	ごはん	さばのからあげ やさいのごまあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんにく こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	643	28.9	22.9
20	(水)	ごはん	すぶた はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ブロッコリー れんこん しいたけ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ	618	23.7	17.1
21	(木)	ごはん	にくじゃが ちーばくんのすましじる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう ゼリー	616	23.8	13.9
22	(金)	チキンライス	ミートボールとやさいのスープ みかん	ぎゅうにゅう とり ミートボール	たまねぎ コーン にんじん グリンピース キャベツ エリンギ こまつな みかん	こめ あぶら じゃがいも	621	22.8	19.9
25	(月)	にくみそどん	けんちんじる ヨーグルト(ぶどう)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とり とうふ こんぶ ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら	658	30.4	21.8
26	(火)	やきうどん	やさいたつぷりスープ キャロットむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお とり とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ メンマ はくさい もやし ねぎ	うどん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま さとう	605	24.1	21.0
27	(水)	ぶたにくとごぼうの わふうカレーライス	ひじきのサラダ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんにく しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし きゅうり かき	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	634	21.1	21.8
28	(木)	フィッシュバーガー	ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう しろみフライ とり こんぶ いんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう	646	27.5	21.3
29	(金)	ちさんちしょうメニュー いわしのかばやきどん	こまつなごまあえ ちーばくんのとうにゅうみそしる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうにゅう みそ	しょうが こまつな にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	662	27.3	23.5

*おはしの日(1日、5日、7日、8日、14日、18日、19日、20日、21日、26日、29日) 忘れずに!

*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいで結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。

*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆☆ 今月の行事食 ☆☆

- 11月8日(金) 良い歯の日……………「11(良い)」「8(歯)」の語呂に由来しています。
- 11月15日(金) おはなし給食……………「白みりんトースト」にちなんで、本の読み聞かせをします。
- 11月29日(金) 千産千消デー……………千葉県産の食材を多く使ったメニューです。

今月の 平均栄養価	621	25.7
		20.7
学校給食摂取基準		2.3
	650	27.6
		21.6
		2.0