



# 11月のこんだてよていひょう

ひづけ	こんだてめい		おもなざいりょう（※しょりょうがすくないしょくひんや、いちぶのちょうみりょうはきさいしておりません）						えいようか	
	※ざいりょうとうのつごうにより、こんだてをへんこうするはあいがあります。あらかじめごりょうしょうください。		【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		I群ギー kcal	
	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	たんすいかぶつ	しふつ	しふつ	たんばくしふつ	しふつ	たんばくしふつ	しふつ
4 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに きりぼしだいこんのにも かんこくふうみそしる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あらあけ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん にんじん にら	いろのこいやさい むきしつ	ビタミン	そのたのやさい・くだもの	こめ・パン いも・さとう	あぶら・バター こま	627 239 19.5 2.3
5 水	まるパン ぎゅうにゅう とりやきチキン コールスローサラダ トマトクリームシチュー	とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん にんじん にら	キャベツ ロッコリー トマト	とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	593 23.7 24.0 3.0	
6 木	わかめごはん ぎゅうにゅう アジカツ かみかみサラダ こんさいこまじる ラフランスゼリー	とうふ みそ	ぎゅうにゅう アズ ブリーフラ とうめう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ	パン でんぶん	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら こま	670 21.3 20.0 2.3		
7 金	くろコッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグイタリアンソースかけ ブロックリーサラダ ポテトとベーコンのスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	トマト ピーマン にんじん ロッコリー にんじん にんじん バセリ	たまねぎ にんにく ブッキニ キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン こくとう さとう	ドレッシング サラダあぶら	568 23.6 19.2 2.5		
10 月	こはん ぎゅうにゅう どちらくんあつやきたまこ どちらぎめしのく すいとんじる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいす	にら にんじん	かんぴょう (こんにゃく) だいこん こぼう ねぎ	こめ さとう	パン でんぶん サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら こま	646 23.8 15.8 1.9		
11 火	もちむぎごはん ぎゅうにゅう あさのポークカレー かんぴょううサラダ けんさんヨーグルト	とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ かんぴょう キャベツ ほうれんそう にんじん	こめ もちむぎ じゃかいも	パン でんぶん サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	762 20.4 24.4 2.2		
12 水	おべんとうのひ		おべんとうのひ						おべんとうのひ	
13 木	こはん ぎゅうにゅう セルフピビンパ やきにく やさいのナムル なめこじる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ	こめ	サラダあぶら ドレッシング こま	614 26.4 19.0 2.3			
14 金	けんさんこむぎしょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム とりにくのバーベキューソースかけ もしやしサラダ はくさいいりシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく	いちご レモン にんにく りんご ほうれんそう にんじん もやし きゅうり	パン ジャム サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら パター	584 30.8 16.4 2.9				
17 月	こはん ぎゅうにゅう はるまき はるさめサラダ くきわかめスープ	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし きゅうり たけのこ もやし しいたけ	こめ ぱるめ こむぎ でんぶん はるさめ さとう こまあぶら	707 19.2 25.9 2.7			
18 火	こはん ぎゅうにゅう ぶりかけ やきざかな (ほっけ) しゅんぎくのツナあえ のつべきい	とうふ あらあけ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし ほっけ ツナ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	もやし じゅんぎく ほうれんそう にんじん	こめ さとう パン でんぶん ノンエッグマヨネーズ	583 23.1 17.1 2.5			
19 水	けんさんこむぎミルクパン ぎゅうにゅう けんさんぶたにくコロッケ ソース ぱぱいサラダ プラウンシチュー	とうふ あらあけ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほうれんそう にんじん にんじん	パン じかいたる ぱるめ こむぎ さとう サラダあぶら ドレッシング	735 25.0 29.3 3.9			
20 木	こはん ぎゅうにゅう なつとう にくじやがに えのきだけととうふのみそしる	とうふ あらあけ みそ	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく クリンビース えのきだけ たまねぎ	こめ じゃかいも さとう サラダあぶら	667 27.9 18.0 2.2			
21 金	こめごパン ぎゅうにゅう グラタン マカロニサラダ ポトフ アセロラゼリー	とうふ おから	ぎゅうにゅう とうふ おから	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ アセロラ	パン こめこ じかいたる こめ さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	712 20.8 31.8 2.8			
25 火	こはん ぎゅうにゅう さばのみそに ちぐさあえ わしょくのひ にらいりかきたまじる	さば みそ ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とうふ たまご	ほうれんそう にら にんじん	キャベツ もやし えのきだけ	こめ さとう こめこ さとう でんぶん	625 25.7 19.9 2.2			
26 水	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう てりやきにくだんご (2) かいそうサラダ やきそば いちごとみかんのにしょくゼリー	とうふ あらあけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ たいこん ほうれんそう にんじん にんじん	パン サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	628 22.4 14.3 3.3				
27 木	こはん ぎゅうにゅう やさいかきあけ てんどんのタレ ごまじやこサラダ とうにゅうじたてのやさいじる	とうふ あらあけ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	にんじん こまつな にんじん にんじん	こめ こむぎ さとう ドレッシング こま	675 17.9 21.7 2.8				
28 金	バターコッペパン ぎゅうにゅう ロングウインナー トマトケチャップ ティアリアンサラダ ミネストローネ	とうふ あらあけ みそ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん にんじん	パン マーガリン	630 21.8 29.8 3.0				

## 【1 しょくあたりのえいようか】

エネルギー：650kcal たんぱくしつ：24.0g ししつ：20.2g ショウガえんどうとうりょう：2.0g

※11月10日（月）～14日（金）は地産地用献立週間です。栃木県やさくら市の畜産物を多く活用しています。

※11月12日（水）はお参当の日です。お参当の準備をお願いします。

