

11月 こんだてよていひょう



今月の給食目標：いろいろな食べものを知ろう

日曜	こんだて	ねつや力の もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)		さんこう		
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	塩分 (g)				
1	ごはん ぶりかけ なまあげとやさいのそぼろに もずくじる 牛乳	米 油 ごま じゃがいも さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく 牛乳 なまあげ もずく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん あおな グリーンピース えのきだけ しょうが	601 26.1 19.4 2.3		ぶりかけ…たま ねぎ、ちりめん じゃこをつかつ た、カレー味の ものです	698 25.4 16.7 2.6	
2	ソフトめんきつねうどん やさいのマヨネーズやき 牛乳	ソフトめん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく なると 油あげ ハム 牛乳	にんじん ながねぎ あおな コーン さやいんげん	646 27.7 19.6 2.9		マヨネーズやき …じゃがいも・ にんじん・いん げん・コーンを つかいます		
6	ビビンバ わかめとだいこんのスープ 牛乳	米 むぎ ごま さとう ごま油 アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん あおな	568 23.5 20.3 2.1		わかめ…カルシ ウム・鉄分を多 くふくみます	600 25.7 22.6 2.5	やさいもしっか りたべましょう
7	ツナとごぼうのトースト ながねぎのポタージュ くだもの 牛乳	パン バター マヨネーズ 油 じゃがいも ごむぎこ	ツナ チーズ とりにく しろういんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	ごぼう たまねぎ ながねぎ ハセリ みかん	591 24.9 24.8 2.6		ながねぎの ポタージュ… ながねぎを下ゆ でし、ミキサー にかけてつかい ます	606 29.0 19.7 2.0	みぞれ汁…だい こんおろしをつ かったお汁です
8	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに ぶたじる 牛乳	米 さとう 油 さといも	ししゃも みそ ぶたにく だいず とうふ 牛乳	ごぼう にんじん ごんにやく しめじ だいこん ながねぎ えのきだけ	584 27.2 19.0 2.3	11月8日 いい歯の日 ・よくかむ ・カルシウムを とる		582 25.7 17.7 2.1	11月24日… 和食の日(和食 は2013年にユ ネスコ無形文化 遺産に登録)
9	かたやきそば フルーツみつめ 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう かたくりこ	ぶたにく えび うすらたまご あさり 牛乳 あかえんどうまめ	にんじん たまねぎ しめじ だけのこ もやし キャベツ パイン みかん おうとう かんてん	622 22.9 26.4 2.2	カルシウムが多 い食べものをつ かいました(し しゃも・牛乳・ とうふ・だい ず)	562 23.8 15.5 1.5	にびたし…はく さい・にんじ ん・じゃこをつ かいます	
10	ツアイファン ちゅうかとうふスープ くだもの 牛乳	米 もち米 油 ごま油 はるさめ かたくりこ	ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん だけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし バナナ	537 20.6 14.9 2.0	ツアイファン (菜飯)… こまつなをつ かった、中華風 のおこわです	607 24.8 20.4 2.4	コーンチャウ ダー…米をつか いとろみをだし ます	
13	チキンライス まめとやさいのスープ くだもの 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも マカロニ	とりにく 牛乳 しろういんげんまめ ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ パセリ バナナ	566 20.3 15.2 2.0	くだもの バナナ	581 29.6 19.2 1.6		
14	サンドパン ハンバーグ こぶきいも はくさいとたまごのスープ 牛乳	パン さとう じゃがいも 油 かたくりこ	ハンバーグ ベーコン たまご 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい パセリ	640 29.8 28.0 2.7	はくさい…かぜ を予防するピタ ミンCが多くふ くまれます	674 28.4 17.4 2.6	ドライフルーツ …フルーン(鉄 分・食物せんい を多くふくむ)	
15	しらすごはん とりにくとだいずのうまに みそしる 牛乳	米 むぎ ごま 油 さとう じゃがいも	しらす とりにく だいず 油あげ みそわかめ 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ	573 27.6 16.5 2.4	しらすごはん… 片瀬漁港でとれ たものをつか います			

日曜	こんだて	ねつや力の もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)		さんこう	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	塩分 (g)			
16	ソフトめんごもくあんかけ さつまいものアーモンドがらめ 牛乳	ソフトめん 油 かたくりこ さつまいも さとう アーモンド	ぶたにく えび あさり 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし	698 25.4 16.7 2.6			
17	ごはん さばのひもの にびたし かんぴょうのたまごとしじる 牛乳	米 さとう かたくりこ	さば 油あげ たまご わかめ 牛乳	あおな もやし かんぴょう にんじん たまねぎ	615 26.3 26.6 2.4		かんぴょう… ゆがのお実を うすくむいて干 したものを、栃 木・茨城が主な 産地です	
20	そぼろごはん どさんこじる くだもの 牛乳	米 むぎ 油 さとう バター じゃがいも	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ バナナ	616 22.8 18.1 2.0		どさんこ汁… 北海道でよくと れる、じゃがい も・コーン・バ ターをつかった みそ汁です	
21	ソフトフランスパン カレーシチュー キャベツとコーンのソテー くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも バター ごむぎこ	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ みかん グリーンピース コーン	600 25.7 22.6 2.5		やさいもしっか りたべましょう	
22	ごはん さけのてりやき きりぼしだいこんのごまあえ みぞれじる 牛乳	米 さとう ごま さといも かたくりこ	さけ とりにく 牛乳	しょうが にんじん きりぼしだいこん こまつな だいこん ごんにやく しめじ ながねぎ	606 29.0 19.7 2.0		みぞれ汁…だい こんおろしをつ かったお汁です	
24	ふきよせおこわ ぶどうまめ よしのじる 牛乳	米 もち米 さとう くり かたくりこ	とりにく だいず 油あげ とうふ ごんぶ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だけのこ ながねぎ あおな	582 25.7 17.7 2.1		11月24日… 和食の日(和食 は2013年にユ ネスコ無形文化 遺産に登録)	
27	ごはん すきやきに にびたし 牛乳	米 油 じゃがいも さとう	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ はくさい もやし	562 23.8 15.5 1.5		にびたし…はく さい・にんじ ん・じゃこをつ かいます	
28	チリコンカーンサンド コーンチャウダー くだもの 牛乳	パン 油 米 ごむぎこ じゃがいも なまクリーム	ベーコン 牛乳 ぶたにく きんときまめ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン バナナ	607 24.8 20.4 2.4		コーンチャウ ダー…米をつか いとろみをだし ます	
29	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい かきたまじる 牛乳	米 油 さとう かたくりこ ごま	さわら みそ ひじき とうふ たまご 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ あおな	581 29.6 19.2 1.6			
30	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ドライフルーツ 牛乳	ホットラーメン 油 かたくりこ ごま油 さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ いら フルーン	674 28.4 17.4 2.6		ドライフルーツ …フルーン(鉄 分・食物せんい を多くふくむ)	

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
★13日(月)から17日(金)の5日間は食べ残ししらをします。