

11月こんだてひょう



田原小学校

ひ	よう	しゅしよく	牛乳	こんだて	しょくひんめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
					はたらくからたいおんになる(き)	ちやにく(ほねなどをつくる)あか	からだのちよろしよよくしようきをふせく(めどり)	
1	金	ぶちまる むぎごはん		とりごぼううどん キャベツのごますあえ ちりめんナッツ	こめ むぎ うどん さとう ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ(だし) かつおぶし(だし) しらすぼし	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	536 21.4
5	火	ぼうさいきゅうしよく びちく ツナカレー		きりぼしだいこんのナムル ももかん	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ だいず こうやどろふ サラダこんぶ	にんじん トマト こまつな もやし たまねぎ にんにく しょうが おうとう きりぼしだいこん	592 19.9
6	水	ビビンバ		もずくとたまごのスープ やきプリンタルト	こめ さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく たまご とうふ かつおぶし(だし)	ねぎ にら にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく もやし たまねぎ	613 23.8
7	木	しょくパン		きのこスパゲティ かみかみナッツサラダ いちごジャム	パン スパゲティ バター カシューナッツ あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しらすぼし	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	609 24.8
8	金	むぎごはん		さかなのあんかけ さつまいものみそしる てづくりふりかけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ いりこ(だし) いかかつお あおのり	にんじん ほうろんそう ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん	579 24.7
11	月	まるパン		ホキフライ コールスロー コーンシチュー	パン パンこ あぶら こむぎこ さつまいも バター	ぎゅうにゅう ホキ いんげんまめ ベーコン チーズ	にんじん バセリ キャベツ たまねぎ コーン	589 24.3
12	火	ハヤシライス		りんごとなッツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	トマト にんじん みずな たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ りんご	628 22.7
13	水	3じかんじゅぎょうのため、きゅうしよくなし						
14	木	あげパン		しるビーフン にんじんサラダ	パン さとう こくう あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ぶたにく かまぼこ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しいたけ しょうが コーン きゅうり	597 26.7
15	金	あじめぐり ひめじじょう むぎごはん		ひめじおでん みずなのごまネーズあえ あじつけのり	こめ むぎ こんにやく さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) あつあげ いっしょくあじつけのり うずらたまご チキンフレーク ちぎりあげ かつおぶし(だし)	みずな にんじん だいこん れんこん しょうが もやし	563 23.9
18	月	ミルクパン		にくだんごスープ もやしのちゅうかあえ ミックスかりんとう	パン さとう さつまいも あぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ミートボール いりこ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが もやし	599 25.2
19	火	ひなまつり みかん むぎごはん		マーボー豆腐 ひじきサラダ みかん	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず ツナ ひじき	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ コーン みかん だいこん	589 25.4
20	水	ごはん		さかなとだいのチリソース だいこんサラダ スーミータン	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ だいず わかめ たまご ハム	ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン	615 25.2
21	木	しょくパン		バリバリやきそば りんごのフルーツミックス	パン チャーめん でんぶん カクテルゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが キャベツ もやし きくらげ おうとう りんご バイン	562 21.8
22	金	ぶちまる むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき はくさいのみそしる にまめ	こめ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ いりこ(だし) きんときまめ	にんじん ねぎ ビーマン しょうが もやし たまねぎ はくさい えのきたけ	579 23.1
25	月	しょくパン		ししやもフライ はくさいのクリームスープ てづくりみかんゼリー	パン パンこ あぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ししやも チーズ いんげんまめ ベーコン ゼリーのもと	にんじん はくさい たまねぎ オレンジジュース	574 21.0
26	火	むぎごはん		じゃがいものうまに もやしのごますあえ かみかみいりこ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく いりこ ちぎりあげ こうやどろふ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん しいたけ	567 24.8
27	水	ごはん		いわしのしょうがに なやき みそけんちんじる	こめ さとう ごまあぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ こんぶ(だし)	こまつな にんじん ねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう しいたけ	630 22.2
28	木	セルフドック		やさいスープ チリコンカン チーズ	パン さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	555 25.8
29	金	れんこん チャーハン		ぎょうざ わかめスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ ぎょうざ かまぼこ	ねぎ にんじん みずな たまねぎ れんこん コーン にんにく	594 21.7

※ 都合により献立が変更になることがあります。