

11月こんだてひょう



田原小学校

ひ	よう	しゅじょく	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)	からだのちよしをよしびょうきをみせく(みどり)	
4	火	ぼうさいきゅうしょく 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 じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう サラダこんぶ ツナ だいず こうやどうふ	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	587 19.0
5	水	ごはん		さかなのこうみソース だいこんのあえもの かきたまじる	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ わかめ かまぼこ たまご かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	にんじん ねぎ こまつな だいこん たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	601 25.8
6	木	チーズパン ひやくねんフード あじめぐり 「やまなしけん」		ポトフ れんこんサラダ ガトーショコラ	パン じゃがいも あぶら ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん パセリ キャベツ にんにく たまねぎ れんこん きゅうり	576 23.6
7	金	むぎごはん		いわしのうめに もやしのごますあえ ほうとう	こめ むぎ さとう ごま すいとんめん	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ いりこ(だし) みそ	にんじん かぼちゃ ねぎ うめぼし もやし きゅうり だいこん はくさい しいたけ	587 22.9
10	月	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 スパゲッティ バター カシューナッツ あぶら 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 えのきたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	615 24.2
11	火	ハヤシライス		パインサラダ みかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ パイン きゅうり	631 19.3
12	水	3じかんじゅぎょうのため、きゅうしょくなし						
13	木	きなこ あげパン		にくだんごスープ はるさめのすのもの ぶどうゼリー	パン さとう こくとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きなこ わかめ ミートボール	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	530 21.3
14	金	ビビンバ		もずくとたまごのスープ はちべえトマトのミニゼリー	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん トマトゼリー	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)	にんじん ねぎ たら 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	575 21.8
17	月	パインパン		さけフライ コールスロー こめこのクリームスープ	パン パンこ あぶら こめこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さけ とりにく チーズ いんげんまめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン	576 26.0
18	火	むぎごはん		てりやきハンバーグ こまつなのおかかあえ みそけんちんじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま こんにやく	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ いとかつお あぶらあげ みそ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ こまつな もやし はくさい だいこん ごぼう しいたけ	621 25.3
19	水	ひこまろー れんこん ごはん		さかなとれんこんのくろずい のっぺいじる ふりかけ	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう たら こんぶ(だし) やきどうふ かつおぶし(だし) ちくわ	にんじん ねぎ れんこん しめじ えだまめ だいこん ごぼう しいたけ	592 21.4
20	木	コッペパン		カレーミートビーンズ やさいスープ りんごのフルーツミックス	パン さとう じゃがいも あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ベーコン	にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ しめじ りんご おうとう	575 23.9
21	金	ぶちまる むぎごはん		おでん はくさいのあまず のりのつくだに	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご ちぎりあげ あつあげ とりにく かつおぶし(だし) こんぶ(だし) のりのつくだに	にんじん だいこん はくさい	557 22.3
25	火	むぎごはん		マーボーどうふ ちゅうかあえ みかん	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず くきわかめ	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり みかん もやし	601 26.4
26	水	ごはん		にくじゃが ゆかりあえ あじつけのり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ いっしょくあじつけのり	にんじん ゆかり たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	574 22.4
27	木	ミルクパン		タイビーエン にんじんサラダ だいがくいも	パン はるさめ さとう あぶら さつまいも くるごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご ツナ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり	654 24.9
28	金	ぶちまる むぎごはん		さばのごまみそに わかめのすのもの とうふのすましじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ かつおぶし(だし) かまぼこ こんぶ(だし)	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	600 25.5

※ 都合により献立が変更になることがあります。