

令和6年11月 こんだてひょう

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									小学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のものになる食品			
		【赤色】		【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂質 6群			
1 金	牛乳 ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ	あぶら あぶら わふうごまドレッシング	621 20.9 277
4 月	振替休日										
5 火	牛乳 白飯 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメスープ	しろみさかなフライ(ホキ) ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ		こめ マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	610 22.2 299	
6 水	牛乳 中華おこわ 春巻き 中華風コンソメスープ	ぶたにく はるまき ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ とうもろこし	しめじ たまねぎ	えだまめ ねぎ	こめ もちこめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	651 22.5 293	
7 木	牛乳 バターロール れんこんとブロッコリーのごまマヨサラダ ビーフシチュー	とりにく ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	れんこん たまねぎ	とうもろこし りんご	にんにく	バターロール さとう じゃがいも ハヤシルウ	ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	601 25.3 295	
8 金	丘の子祭り代休										
11 月	牛乳 白飯 鶏天 マイルドきんぴら みそ汁	とりにく たまご ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ごぼう ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	こめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	635 27.4 408
12 火	牛乳 そぼろツッコーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく ぶたにく つぶじょうだいず みそ たまご とりにく	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	はくさい みかん	だいこん	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	648 30.2 385
13 水	牛乳 白飯 ふくらぎのたつた揚げ ブロッコリーのごま和え めった汁	ふくらぎ ぶたにく もめんどうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ	キャベツ	だいこん	こめ さとう	でんぶん ごま	あぶら ごま	632 28.4 425
14 木	牛乳 白飯 ツナサラダ 家常豆腐 ヨーグルト	まぐろあぶらづけ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	にんにく ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまドレッシング あぶら ごまあぶら	657 27.7 475	
15 金	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ	たまご うすあげ かまぼこ だいず	牛乳 にぼし	にんじん	たけのこ	ほししいたけ たまねぎ		こめ さとう さつまいも	むぎ でんぶん ごま	あぶら ごま	648 26.1 400
18 月	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目ラーメン さつまいもチップス	ベーコン たまご ぶたにく	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	しめじ キャベツ	キャベツ	こめ さとう ラーメン さつまいも	あぶら	609 23.2 366	
19 火	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ もやし炒め 韓国風肉じゃが	めぎすのから揚げ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん にら	もやし たまねぎ	しょうが	にんにく	こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	611 25.5 288
20 水	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ しめじ		こめ じゃがいも ホワイトルウ	むぎ あぶら ごま	マーガリン あぶら ごま	627 21.5 335
21 木	牛乳 白飯 チキンのスパイスソースからめ 卵スープ りんご	とりにく みそ たまご ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが りんご	キャベツ たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	でんぶん さとう	あぶら ごま	651 27.4 355
22 金	牛乳 ちらし寿司 治部煮汁 お米のムース	ぶたにく うすあげ たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん だいこん	かんぴょう たけのこ	えだまめ ほししいたけ	こめ でんぶん おこめのムース	さとう すだれふ	あぶら	639 29.6 399
25 月	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ チーズポテト ピリ辛みそスープ	ハンバーグ とりにく もめんどうふ みそ	牛乳 チーズ		はくさい ねぎ	しめじ	キムチ	こめ でんぶん じゃがいも	さとう じゃがいも	マーガリン	657 29.5 550
26 火	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	トマトオムレツ ウインナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし かぶ	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	610 20.4 375
27 水	牛乳 白飯 回鍋肉 水ギョウザスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく すいギョウザ ベーコン	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	にんにく ねぎ	しょうが	こめ でんぶん	さとう とうにゅうプリンタルト	あぶら ごまあぶら	684 24.7 370
28 木	牛乳 白飯 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 源助大根と車麩のおでん	メンチカツ がんもどき ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ けんすけだいこん	きゅうり とうもろこし		こめ さといも	くるまふ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	637 22.3 299
29 金	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうとう	いわし ベーコン ぶたにく なたまき みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう		こめ でんぶん ほうとう	さとう	あぶら ごまあぶら	636 24.7 330

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 小2.3g 中2.8g