



11月 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
2	月	ごはん、牛乳、鶏肉の竜田揚げ、ひじきの煮物、すまし汁	牛乳、とり肉、ひじき、さつま揚げ、豆腐	学校給食米、かたくりこ、油、こんにゃく、さとう、花ふ	にんにく、にんじん、えだまめ、みつば、えのき	680	26.7	23.9	2.6
4	水	ごはん、牛乳、シューマイ、春雨の酢の物、中華スープ	牛乳、☆ハム、豆腐、わかめ、ぶた肉	学校給食米、はるさめ、油、さとう、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのき、コーン、りんご	688	20.9	20.9	2.0
5	木	ごはん、牛乳、大豆と煮干の揚げがらめ、煮込みうどん、りんご	牛乳、だいず、煮干し、油揚げ、とり肉	学校給食米、かたくりこ、さつまいも、油、さとう、ごま、うどん	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、りんご	783	29.9	20.8	2.7
6	金	ごはん、牛乳、豚肉と野菜のみそ炒め、すまし汁、バナナ	牛乳、ぶた肉、厚揚げ、豆腐	学校給食米、油、さとう、かたくりこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし、しょうが、みずな、えのき、バナナ	689	28.2	19.0	2.1
9	月	ごはん、牛乳、ごまあえ、車麩の卵とじ、みかん	牛乳、とり肉、ちくわ、☆たまご	学校給食米、ごま、さとう、車ふ、じゃがいも、油	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、みかん	681	25.8	17.2	2.0
10	火	ビーフカレーライス、牛乳、ひじきのサラダ、福神漬	ぎゅう肉、牛乳、ひじき、ツナ	学校給食米、むぎ、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、だいこん、れんこん、しいたけ	750	21.5	23.0	3.7
11	水	ごはん、牛乳、ちくわの煮付け、切干大根のごまマヨネーズ和え、きのこ汁	牛乳、ちくわ、豆腐	学校給食米、さとう、ごま、マヨネーズ	しょうが、切干しだいこん、コーン、こまつな、れんこん、なめこ、えのき、しめじ、にんじん、ねぎ	645	22.7	20.4	3.1
12	木	ごはん、牛乳、いわしの天ぷら、ほろほろ和え、みそ汁	牛乳、☆たまご、油揚げ、いわし	学校給食米、油、さとう、じゃがいも、こむぎこ	キャベツ、こまつな、にんじん、えのき、たまねぎ、ねぎ	655	21.8	23.4	2.5
13	金	食パン、いちご&マーガリン、牛乳、ドレッシング和え、クリームシチュー	牛乳、☆ハム、とり肉	食パン、いちごジャム、マーガリン、油、さとう、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン	722	29.0	23.8	3.4
16	月	ごはん、ひじきのり、牛乳、いかくんサラダ、洋風おでん	のり、牛乳、★さきいか、厚揚げ、ちくわ、さつま揚げ、とり肉	学校給食米、こんにゃく、さとう、マヨネーズ	だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ	662	27.4	22.4	3.0
17	火	キムタクごはん、牛乳、キャベツの酢の物、みそ汁	ぶた肉、牛乳、かまぼこ、わかめ、油揚げ	学校給食米、むぎ、ごま、油、さとう、さつまいも	たくあん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ねぎ、もやし、キムチ	576	23.0	14.2	3.4
18	水	ごはん、牛乳、和風きのこハンバーグ、マカロニサラダ、野菜スープ	牛乳、☆ハム、とり肉、ぶた肉	学校給食米、かたくりこ、マカロニ、マヨネーズ	えのき、まいたけ、しめじ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし	682	24.2	21.7	3.1
19	木	ごはん、牛乳、ささみフライ、さつまいもとブロッコリーのサラダ、たまねぎのスープ	牛乳、とり肉、☆たまご、☆ハム	学校給食米、こむぎこ、パン粉、油、さつまいも、マヨネーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー	721	26.9	23.7	2.4
20	金	ごはん、牛乳、ミートボールのケチャップ煮、大豆のコロコロサラダ、コンソメスープ	牛乳、だいず、ツナ、とり肉、ぶた肉	学校給食米、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、だいこん、コーン、たまねぎ	741	25.9	29.6	3.2
24	火	ごはん、牛乳、焼き栗コロッケ、さざなみ和え、のっぺい汁	牛乳、塩こんぶ、油揚げ	学校給食米、くり、さつまいも、パン粉、こむぎこ、油、こんにゃく、じゃがいも、かたくりこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	642	16.3	18.6	1.5
25	水	ビビンバ、牛乳、肉入りワンタンスープ、フルーツポンチ	ぶた肉、だいず、油揚げ、牛乳、わかめ	学校給食米、むぎ、油、さとう、ごま、こむぎこ	ぜんまい、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン、みかん、もも、パイナップル、バナナ	744	23.8	21.1	2.4
26	木	ごはん、牛乳、鮭フライ、切干大根の煮付け、みそ汁	牛乳、鮭、油揚げ、わかめ	学校給食米、こむぎこ、パン粉、油、さとう	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、しめじ、もやし	629	26.0	17.2	2.3
27	金	しらすチャーハン、牛乳、もやしのナムル、きくらげの中華スープ	☆たまご、しらす干し、牛乳、豆腐	学校給食米、むぎ、油、ごま、さとう	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、きくらげ、コーン	572	22.7	17.1	2.2
30	月	さざえごはん、牛乳、厚焼き卵、青菜のおひたし、みそ汁	牛乳、☆たまご、とり肉、もずく、厚揚げ、まこんぶ、サザエ	学校給食米、ごま、じゃがいも、さとう、油	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、たけのこ、しいたけ	585	22.7	17.0	2.2

※ 栄養価は中学年の量です