

11 月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
	<p>1 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 さつまいもクレープ</p> <p>エネルギー 880 Kcal</p> <p>por36.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 もやし ぶた肉 片栗粉 にんじん イカ さとう たけのこ うずら卵 油 しいたけ 大豆 ごま キャベツ いわし さつまいも しょうが 茎わかめ たまねぎ</p>	<p>2 牛乳 チキンライス 中華スープ 大学芋</p> <p>エネルギー 840 Kcal</p> <p>por23.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 さつまいも 小松菜 とり肉 じゃがいも たまねぎ とうふ 油 マッシュルーム レンズ豆 さとう 片栗粉 麦 バター ごま</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4 牛乳 ごはん 飛鳥汁 ギョウザ ゆず和え フルーツ</p> <p>エネルギー 851 Kcal</p> <p>por29.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも ごぼう とうふ 油 たまねぎ ベーコン さとう 大根 みそ 小麦粉 大根菜 キャベツ ゆず あんず</p>																												
<p>7 牛乳 ごはん トック チャプチェ フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 850 Kcal</p> <p>pro29.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん たまご もち ねぎ ワカメ 春雨 たまねぎ とうふ さとう 小松菜 牛肉 ごま 白菜 油 しょうが にんにく バナナ</p>	<p>8 牛乳 ごはん マーボ豆腐 レンコンサラダ ナッツとさかな</p> <p>中学年 エネルギー 814 Kcal</p> <p>pro33.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 たまねぎ ぶた肉 片栗粉 には とうふ 油 大根 みそ さとう キャベツ いわしアーモンド れんこん かぼちゃの種 しいたけ ごま 生姜 にんにく</p>	<p>9</p> <p>文化祭</p> <p>弁当・お茶</p>	<p>10 牛乳 揚げパン スパゲッティソテー ヨーグルト和え</p> <p>中学年 エネルギー 849 Kcal</p> <p>pro27.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 スパゲティ たまねぎ あさり さとう ビーマン ヨーグルト バター キャベツ 油 マッシュルーム みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご バナナ</p>	<p>11 牛乳 カレーライス ひじきのマリネ フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 890 Kcal</p> <p>pro29.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛肉 じゃがいも にんじん ひじき 麦 ブロッコリー チーズ 油 マッシュルーム ハム さとう キャベツ バター にんにく 小麦粉 みかん</p>																												
<p>14 牛乳 ごはん 卵とじ 切干のびりから炒め フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 806 Kcal</p> <p>pro30.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも しいたけ たまご 油 たまねぎ ちくわ ふ ほうれん草 ぶた肉 さとう 小松菜 ごま 切り干し大根 柿</p>	<p>15 牛乳 ごはん とり野菜 五目豆 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>中学年 エネルギー 831 Kcal</p> <p>pro32.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 大豆 油 もやし とうふ さとう えのきだけ とり肉 米粉 白菜 みそ ごぼう インゲン豆 しいたけ こんぶ さやいんげん ちくわ にんにく あおのり</p>	<p>16 牛乳 ごはん いりどり ホロホロ和え フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 792 Kcal</p> <p>pro30.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 さとう しいたけ ちくわ じゃがいも にんじん たまご 油 さやいんげん 高野豆腐 小松菜 キャベツ れんこん たけのこ みかん</p>	<p>17 牛乳 ミルク食パン クリームシチュー かみかみサラダ りんごジャム</p> <p>中学年 エネルギー 803 Kcal</p> <p>pro30.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 じゃがいも 小松菜 あさり バター たまねぎ インゲン豆 ジャム 大根 イカ 米粉 キュウリ 油 りんご ごま</p>	<p>18 牛乳 ワカメごはん 肉じゃが しらす和え フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 806 Kcal</p> <p>pro28.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 ごぼう ぶた肉 じゃがいも たまねぎ しらす干し さとう さやいんげん ハム 油 キャベツ ワカメ 小松菜 キュウリ りんご</p>																												
<p>21 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 823 Kcal</p> <p>por30.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とり肉 じゃがいも にんじん たまご 麦 もやし とうふ 油 小松菜 ベーコン 春雨 レタス レンズ豆 パナナ</p>	<p>22 牛乳 菜めし いしる煮 五目キンピラ フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 790 Kcal</p> <p>pro26.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 白菜 イカ じゃがいも えのきだけ とうふ 油 ねぎ さつまあげ さとう ごぼう ごま れんこん くずきり さやいんげん 小松菜 みかん</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 牛乳 ごはん 含め煮 白菜のおかか和え つば漬け フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 747 Kcal</p> <p>por27.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん ちくわ さとう さやいんげん うずら卵 しいたけ こんぶ 白菜 高野豆腐 小松菜 油揚げ たくあん かまぼこ かつお節</p>	<p>25 牛乳 ごはん とりのからあげ 五目なます みそ汁 ふりかけ</p> <p>中学年 エネルギー 882 Kcal</p> <p>pro33.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん かまぼこ さとう ほうれん草 油揚げ 油 ごぼう とうふ ごま 大根菜 みそ 片栗粉 しょうが</p>																												
<p>28 牛乳 ごはん オイスタソース煮 コーンソテー ごぼう昆布</p> <p>中学年 エネルギー 734 Kcal</p> <p>pro24.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 油 たまねぎ ベーコン さとう れんこん こんぶ じゃがいも キャベツ ブロッコリー コーン缶 大根 チンゲンサイ 生姜 しいたけ ごぼう</p>	<p>29 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒 かぼちゃクロック マカロニサラダ</p> <p>中学年 エネルギー 875 Kcal</p> <p>pro28.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 さとう たけのこ 厚揚げ 油 もやし みそ マカロニ キャベツ たまねぎ ククラゲ キュウリ ビーマン しょうが</p>	<p>30 牛乳 ごはん ししやもフライ 野菜ソテー かきたま汁</p> <p>中学年 エネルギー 818 Kcal</p> <p>pro30.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ししやも 油 えのきだけ ベーコン じゃがいも 小松菜 とり肉 たまねぎ とうふ ブロッコリー たまご キャベツ みそ</p>	<p>「11月24日:和食の日」</p> <p>世界に誇る和食。 日本人の伝統的な食文化 を次世代に伝えましょう。 だしのうま味による脂肪少 ない健康的でおいしい和 食です。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>825</td> <td>エネルギーkcal</td> </tr> <tr> <td>29.6</td> <td>蛋白 g</td> </tr> <tr> <td>30%</td> <td>脂肪 %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>食塩相当g</td> </tr> <tr> <td>385</td> <td>カルシウムmg</td> </tr> <tr> <td>130</td> <td>マグネシウムmg</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>鉄 mg</td> </tr> <tr> <td>4.2</td> <td>亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td>284</td> <td>ビタミンA μgR</td> </tr> <tr> <td>0.80</td> <td>ビタミンB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.61</td> <td>ビタミンB2 mg</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>5.8</td> <td>食物繊維 g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	825	エネルギーkcal	29.6	蛋白 g	30%	脂肪 %	3	食塩相当g	385	カルシウムmg	130	マグネシウムmg	3.5	鉄 mg	4.2	亜鉛 mg	284	ビタミンA μgR	0.80	ビタミンB1 mg	0.61	ビタミンB2 mg	45	ビタミンC mg	5.8	食物繊維 g
平均値	栄養素																															
825	エネルギーkcal																															
29.6	蛋白 g																															
30%	脂肪 %																															
3	食塩相当g																															
385	カルシウムmg																															
130	マグネシウムmg																															
3.5	鉄 mg																															
4.2	亜鉛 mg																															
284	ビタミンA μgR																															
0.80	ビタミンB1 mg																															
0.61	ビタミンB2 mg																															
45	ビタミンC mg																															
5.8	食物繊維 g																															