

11 月 予定献立表

月	火	水	木	金
<p>2 牛乳 ごはん トック エネルギー 842 Kcal pro30.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 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 油 白菜 ごま しょうが にんにく バナナ</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4 牛乳 ごはん 飛鳥汁 エネルギー 855 Kcal pro29.1 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 とうふ 小麦粉 ごぼう みそ 油 かぶ ベーコン さとう キャベツ キクラゲ りんご</p>	<p>5 牛乳 胚芽食パン クリームシチュー エネルギー 816 Kcal pro29.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン 小松菜 とり肉 じゃがいも にんじん インゲン豆 さとう たまねぎ イカ 米粉 大根 バター キュウリ 油 ごま マヨネーズ ジャム</p>	<p>6 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 エネルギー 812 Kcal pro35.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ イカ さつまいも たまねぎ インゲン豆 さとう にんじん うずら卵 油 たけのこ 大豆 さとう もやし にぼし 片栗粉 しいたけ</p>
<p>9 牛乳 チキンライス 中華スープ エネルギー 823 Kcal pro22.6 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 たまねぎ ぶた肉 さつまいも 小松菜 とうふ じゃがいも もやし さとう マッシュルーム ごま</p>	<p>10 牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ わかめの酢物 豚汁 エネルギー 818 Kcal pro29.8 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 キャベツ ワカメ さとう 大根 とうふ じゃがいも ねぎ みそ ごぼう いわし りんご とり肉</p>	<p>11 文化祭 弁当</p>	<p>12 牛乳 胚芽パン オイスタソース煮 コーンソテー クリーム エネルギー 811 Kcal pro30.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ ぶた肉 じゃがいも キャベツ ベーコン 油 にんじん さとう 大根 チンゲンサイ しいたけ レンコン ブロッコリー コーン缶</p>	<p>13 牛乳 カレーライス ひじきのマリネ フルーツ エネルギー 884 Kcal pro29.6 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 麦 にんじん チーズ じゃがいも ブロッコリー ひじき 小麦粉 マッシュルーム ハム パター にんにく 油 キャベツ さとう 柿</p>
<p>16 牛乳 ごはん マーボ豆腐 しらす和え フルーツ エネルギー 790 Kcal pro33.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にら とうふ 麦 にんじん ぶた肉 油 しいたけ みそ さとう たまねぎ しらす干し 片栗粉 小松菜 牛肉 キャベツ りんご しょうが にんにく みかん</p>	<p>17 牛乳 ワカメごはん 卵とじ 卵の花炒り煮 フルーツ エネルギー 864 Kcal 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 ワカメ 麦 小松菜 とり肉 油 たまねぎ たまご じゃがいも ごぼう ちくわ ふ ねぎ おから さとう しいたけ 油揚げ 柿 あさり</p>	<p>18 牛乳 ごはん とりのからあげ 五目なます みそ汁 エネルギー 873 Kcal pro32.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とうふ じゃがいも にんじん とり肉 片栗粉 ほうれん草 みそ さとう ごぼう かまぼこ 油 しょうが 油揚げ じゃがいも ごま</p>	<p>19 牛乳 ミルク食パン ビーフシチュー レンコンサラダ フルーツ エネルギー 823 Kcal pro32.2 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 牛肉 じゃがいも たまねぎ 大豆 油 ビーマン 小麦粉 キャベツ さとう 白菜 しいたけ レンコン りんご</p>	<p>20 牛乳 ごはん とり野菜 五目キンピラ 竹輪の磯辺揚げ エネルギー 850 Kcal pro33.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とうふ 米粉 白菜 とり肉 油 もやし ちくわ さとう えのきだけ みそ ごぼう さつまあげ れんこん あおのり にんにく 柿</p>
<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 牛乳 菜めし いりどり ホロホロ和え フルーツ エネルギー 807 Kcal pro29.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 ごぼう ちくわ さとう レンコン たまご 油 キャベツ 高野豆腐 じゃがいも しいたけ さやいんげん キュウリ 小松菜 みかん</p>	<p>25 牛乳 ごはん チキンフライ かじめのソテー けんちん汁 フルーツ エネルギー 839 Kcal pro33.2 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 小麦粉 ごぼう たまご じゃがいも たまねぎ アラメ さとう キャベツ ベーコン 油 ねぎ とうふ バン粉 しいたけ みそ オレンジ</p>	<p>26 牛乳 胚芽パン ポトフ おさつサラダ フルーツ エネルギー 795 Kcal pro29.9 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 とり肉 じゃがいも レンコン ウインナー さつまいも 大根 あさり マヨネーズ ブロッコリー チーズ キャベツ キュウリ みかん</p>	<p>27 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒め かぼちゃコロッケ マカロニサラダ エネルギー 875 Kcal pro28.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ ぶた肉 マカロニ にんじん みそ さとう たけのこ 厚揚げ 油 もやし しょうが たまねぎ キクラゲ ビーマン キュウリ</p>
<p>30 牛乳 ごはん 含め煮 ツナサラダ フルーツ エネルギー 836 Kcal pro29.8 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 マヨネーズ しいたけ ちくわ じゃがいも にんじん うずら卵 さやいんげん こんぶ ブロッコリー 高野豆腐 キュウリ 油揚げ キャベツ まぐろ バナナ ハム</p>	<p>奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷へ献上された牛乳を入れて作られた具だくさんのみそ汁 飛鳥汁(あすかじる) (4人分) とり肉 120g ベーコン 40g じゃがいも 2個 たまねぎ 半個 人参 半本 ごぼう 半本 ねぎ 半本 とうふ 半パック 牛乳 160g 白みそ 40g コンソメ 8g 塩、こしょう</p>			

平均値	栄養素
834	En kcal
30.7	Pro g
27%	Lip %
3	Na g 食塩相当
396	Ca mg
116	Mg mg
3.5	Fe mg
4.1	Zn mg
399	VA μ gRE
0.83	VB1 mg
0.64	VB2 mg
48	VC mg
6.2	DF g