

11 月 予定献立表

月	火	水	木	金
	<p>4 牛乳 ごはん トンカツ 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 キュウリ ぶた肉 マヨネーズ キャベツ たまご パン粉 コーン缶 油 にんじん さといも 大根 小麦粉 りんご ごぼう しいたけ ねぎ</p>	<p>5 牛乳 ごはん トック エネルギー 880 Kcal pro30.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 牛肉 油 たまねぎ たまご さつまいも にんじん とうふ もち 白菜 ワカメ ごま ねぎ さとう しょうが にんにく</p>	<p>6 牛乳 ミルクロー クリームシチュ かみかみサラダ ジャム・マーガリン フルーツ エネルギー 827 Kcal pro28.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン さやいんげん とり肉 じゃがいも たまねぎ さきイカ バター 大根 インゲン豆 米粉 にんじん マヨネーズ キュウリ ごま 柿 ジャム</p>	<p>文化祭 弁当を学校で 準備します</p>
<p>10 牛乳 ワカメごはん いりどり エネルギー 841 Kcal pro30.7 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 麦 レンコン 油揚げ じゃがいも にんじん 高野豆腐 油 たけのこ ちくわ さとう さやいんげん ワカメ ごま 大根 かまぼこ ほうれん草 しいたけ りんご</p>	<p>11 牛乳 ごはん マーボ豆腐 切り干し大根のナム エネルギー 790 Kcal pro32.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ニら 牛肉 片栗粉 にんじん ぶた肉 さとう にんにく とうふ 油 小松菜 みそ ごま しいたけ たまねぎ ハム 切り干し大根 キュラゲ キャベツ</p>	<p>12 牛乳 ごはん メギスのから揚げ 五目豆 みそ汁 フルーツ エネルギー 821 Kcal por35.9 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 米粉 しいたけ めざす じゃがいも にんじん 大豆 さとう 小松菜 ちくわ 油 えだまめ こんぶ もやし とうふ みかん みそ</p>	<p>13 牛乳 ミルク食パン ポトフ おさつサラダ クリーム フルーツ エネルギー 925 Kcal pro31.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン キャベツ ぶた肉 さつまいも たまねぎ ウインナー マヨネーズ にんじん あさり さとう レンコン チーズ ビーナッツ 大根 フロッキー キュウリ 柿</p>	<p>14 牛乳 ごはん いしる煮 ホロホロ和え ひじきのり ヨーグルト エネルギー 753 Kcal pro32.3 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 さといも にんじん イカ さとう えのきだけ たまご 油 白菜 ひじき キャベツ のり キュウリ ヨーグルト ごぼう</p>
<p>17 牛乳 ソボロごはん なめこ汁 切り干しの含め煮 エネルギー 800 Kcal pro32.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 たまねぎ たまご じゃがいも 小松菜 油揚げ さとう なめこ みそ 油 ねぎ さつまあげ 切り干し大根</p>	<p>18 牛乳 雑穀ごはん のりのみそ汁 のりからあげ ブロッコリー エネルギー 815 Kcal pro28.9 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 麦 ねぎ 小豆 さつまいも ブロッコリー のり じゃがいも しょうが みそ 油 しょうが 片栗粉</p>	<p>19 牛乳 手巻き寿司 ツナ和え 含め煮 フルーツ エネルギー 848 Kcal pro33.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ とり肉 じゃがいも 大根 のり さとう にんじん 高野豆腐 マヨネーズ しいたけ 納豆 さやいんげん まぐろ みかん ちくわ うずら卵 コンブ 油揚げ</p>	<p>20 牛乳 ミルクロー きつねうどん 春巻き コーンソテー エネルギー 854 Kcal pro30.4 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 うどん しいたけ 油揚げ 小麦粉 ねぎ ベーコン 油 キャベツ 小松菜 コーン缶</p>	<p>21 牛乳 シーフードカレー ひじきのマリネ フルーツ エネルギー 867 Kcal pro31.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 たまねぎ チーズ じゃがいも グリンピース イカ 油 キュウリ たこ 小麦粉 洋なし アサリ さとう ひじき ハム</p>
	<p>25 牛乳 ごはん 飛鳥汁 ギョウザ かぶ和え フルーツ 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 にんじん とり肉 じゃがいも たまねぎ ベーコン 小麦粉 ごぼう とうふ さとう かぶ みそ さとう キャベツ キュラゲ りんご</p>	<p>26 牛乳 ビビンバ とうふスー 卵焼き 梨ゼリー エネルギー 820 Kcal pro31.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 牛肉 じゃがいも もやし ぶた肉 麦 ぜんまい とうふ さとう にんじん とうふ 油 えのきだけ たまご 白菜 しょうが にんにく</p>	<p>27 牛乳 胚芽パン スパゲッティソテー ヨーグルト和え クリーム エネルギー 873 Kcal pro29.6 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 スパゲティ にんじん チーズ 油 ビーマン ヨーグルト さとう キャベツ バター マッシュルーム バナナ みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご</p>	<p>28 牛乳 ゆかりごはん 柳川風煮 ジャーマンポテ フルーツ エネルギー 858 Kcal pro31.4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ほうれん草 ぶた肉 麦 にんじん たまご ふ ごぼう ベーコン じゃがいも たまねぎ 油 しいたけ さとう コーン缶 オレンジ</p>

(今月の地場産物について)

いしる煮：いか、里芋、大根、をいしるで煮る

煮えたら白菜、えのきだけ、焼き豆腐、ささがきごぼうを入れて煮る

