

11 月 予定献立表

月	火	水	木	金
	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	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	6 牛乳 ミルクロール クリームシチュー 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	文化祭 弁当を学校で 準備します
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	11 牛乳 ごはん マーボ豆腐 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	12 牛乳 ごはん メギスのから揚げ 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	13 牛乳 ミルク食パン ポトフ 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	14 牛乳 ごはん いしる煮 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 キュウリ ヨーグルト ごぼう
17 牛乳 ソボロごはん なめこ汁 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	18 牛乳 雑穀ごはん のりのみそ汁 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 プロコリー のり じゃがいも しょうが みそ 油 しょうが 片栗粉	19 牛乳 手巻き寿司 ツナ和え 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	20 牛乳 ミルクロール きつねうどん 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	21 牛乳 シーフードカレー ひじきのマリネ 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
	25 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 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	26 牛乳 ビビンバ とうふスープ 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	27 牛乳 胚芽パン スパゲッティソテー 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	28 牛乳 ゆかりごはん 柳川風煮 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

(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

