

11月 予定献立表

柳田小学校

日付	料理名	血や肉をつくるもの 赤色のなかま	力になるもの 黄色のなかま	体の調子をととのえるもの 緑色のなかま	エネルギー Kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩相当量 g
1日(水)	牛肉ちらしずし すまし汁 千草和え 牛乳	牛乳 牛肉 たまご あぶらあげ とうふ	ごはん ごま あぶら	ごぼう しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	655	21.2	27.4	3.3
2日(木)	フレンチトースト風 ハンバーグ だいこんサラダ アルファベットスープ 牛乳	牛乳 たまご ベーコン	パン マカロニ ごま あぶら さとう グラニュー糖	だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	654	28.8	25.5	3.1
3日(金)	文化の日							
6日(月)	ごはん ホイコーロー わかめスープ 手作りスイートポテト 牛乳	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ たまご	ごはん さつまいも バター 生クリーム さとう かたくり粉 あぶら	しょうが にんにく キャベツ ピーマン えのき ねぎ	764	29.4	26.9	2.2
7日(火)	ごはん 親子煮 五目きんぴら フルーツ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご さつまあげ	ごはん じゃがいも くるまふ こんにゃく ごま あぶら さとう	にんじん たけのこ しいたけ こまつな ごぼう いんげん オレンジ	676	26.3	19.7	2.0
8日(水)	ごはん 鶏肉とれんこんの揚げ煮 ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 いい歯の日	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 あぶら	しょうが れんこん ごぼう にんじん きゅうり ねぎ だいこん	794	27.4	32.6	2.3
9日(木)	ごはん 白身魚のチリソース炒め ブロッコリーのごまあえ たまごスープ ディズニーチーズ 牛乳	牛乳 ホキ たまご チーズ	ごはん ごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー えのき にんじん ねぎ ほうれんそう	642	30.0	22.4	2.9
10日(金)	わかめごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華スープ ヨーグルト 牛乳	牛乳 わかめ ぶた肉 あつあげ とり肉 とうふ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら	しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ えのき チンゲンサイ	660	29.4	19.5	2.9
11日(土)	カレーライス 海藻サラダ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ツナ かいそう	ごはん じゃがいも カレールウ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	711	23.3	24.6	3.2
13日(月)	振替休日							
14日(火)	ごはん ちぢみ ナムル マーボ豆腐 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉	ごはん ごま さとう かたくり粉	もやし こまつな にんじん にんにく しょうが たら たけのこ しいたけ	701	27.8	25.0	2.9
15日(水)	鶏ごぼうピラフ バンサンスー 野菜スープ 牛乳	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	ごはん バター はるさめ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン きゅうり キャベツ もやし	626	20.6	19.9	2.9
16日(木)	ココアパン クリームシチュー ツナサラダ 青りんごゼリー 牛乳	牛乳 とり肉 ツナ	パン じゃがいも バター 米粉 あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	657	25.7	22.1	2.6
17日(金)	五目ごはん めぎすのつみれ鍋 小松菜の煮びたし 牛乳	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ めぎす たまご とうふ	ごはん さとう かたくり粉 あぶら	しめじ しいたけ ごぼう にんじん しょうが はくさい ねぎ こまつな えのき	638	29.7	23.1	2.9
20日(月)	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごまあえ とり野菜 牛乳	牛乳 ちくわ 青のり とり肉 さつまあげ	ごはん ごま あぶら	きゅうり もやし キャベツ にんじん はくさい えのき にんにく しょうが	672	26.6	21.0	2.6
21日(火)	ごはん ミートローフ グリーンサラダ 千切りスープ 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	ごはん パン粉 ごま バター	たまねぎ にんじん ピーマン トマト だいこん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ もやし	684	26.7	22.1	2.6
22日(水)	そばろごはん ひじきサラダ ミートボールスープ 牛乳	牛乳 とり肉 たまご ひじき	ごはん さとう あぶら	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり はくさい	650	25.2	22.2	3.1
23日(木)	勤労感謝の日							
24日(金)	ごはん さばのみそ煮風 五目豆 のっぺい汁 牛乳 和食の日	牛乳 さば 大豆 あぶらあげ ひじき	ごはん こんにゃく さといも さとう かたくり粉 あぶら	ねぎ しょうが れんこん にんじん だいこん	704	30.5	23.7	2.9
27日(月)	ごはん ポークピカタ コーンサラダ さつま汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 とうふ	ごはん さつまいも こんにゃく 米粉	キャベツ にんじん きゅうり だいこん コーン ねぎ	758	31.5	28.9	2.1
28日(火)	ごはん メンチカツ クリームペンネ コンソメスープ 牛乳	牛乳 ベーコン とり肉	ごはん マカロニ バター 生クリーム	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん チンゲンサイ	693	21.4	26.2	2.0
29日(水)	能登牛牛丼 即席漬け すまし汁 牛乳	牛乳 牛肉(能登牛) こんぶ	ごはん おつゆふ さとう あぶら	しょうが たまねぎ ねぎ えのき にんじん キャベツ きゅうり	692	31.7	25.2	2.8
30日(木)	ナン キーマカレー かぼちゃサラダ 手作りチーズカップケーキ 牛乳	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	ナン じゃがいも カレールウ さとう ホットケーキミックス クリームチーズ バター	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが かぼちゃ きゅうり	785	30.1	35.1	3.4

*都合により献立が変わる場合があります。