

11月 給食 こんだて表

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 体をつくるものになる | 黄の食品 エネルギーのもとになる | 緑の食品 体の調子を整える | 1食当たり栄養価 | | |
|----|-----|------------|----|---|---|--|---|-------------|----------|-------|
| | | | | | | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| 2 | げつ月 | ごはん | 牛乳 | 焼きヨーザ ザーサイづけ タンタンめん | 牛乳、ヨーザ、ふたひき にく | ごはん、さとう、あぶら、 中華めん、ごまあぶら、ね りごま | きゅうり、もやし、にんじん、ザー サイ、しょうが、にんにく、ほしし いたけ、たまねぎ、たけのこ、チン ゲンサイ、ねぎ | 616 | 22.1 | 18.7 |
| 3 | か火 | | | 文化の日(ぶんかのひ) | | | | | | |
| 4 | すい水 | むぎめし | 牛乳 | こぎつねどん ごまあえ みそしる | 牛乳、ふたにく、うすあ げ、わかめ、みそ | むぎごはん、さとう、でん ぶん、すりごま、じゃがい も | にんじん、たけのこ、たまねぎ、は くさい、こまつな、しめじ | 611 | 22.4 | 17.4 |
| 5 | もく木 | ごはん | 牛乳 | カレイのカレーあげ とりごぼうゆめ すまし汁 | 牛乳、かれい、とりにく、 きぬどうふ、ふかし | ごはん、でんぶん、ごまあ ぶら、さとう、白ごま | しょうが、ごぼう、にんじん、さや いんげん、たまねぎ、たけのこ、ね ぎ | 580 | 29.2 | 15.5 |
| 6 | きん金 | ミルク ロール | 牛乳 | オムレツきのごソース ブロッコリーサラダ パイザンヌスープ | 牛乳、オムレツ、ツナ、 ベーコン、ひよこめめ | ミルクロール、あぶら、さ とう | にんじん、たまねぎ、しめじ、エリ ンギ、ブロッコリー、コーン、だい こん、キャベツ、だいこんの葉 | 592 | 24.1 | 24.0 |
| 9 | げつ月 | ごはん | 牛乳 | さばのごまみそやき おひたし おでん | 牛乳、さば、みそ、あつあ げ、揚げポール、こんぶ | ごはん、さとう、ごま、さ ともも | しょうが、キャベツ、にんじん、ほ うれんそう、だいこん | 653 | 27.2 | 22.1 |
| 10 | か火 | ごはん | 牛乳 | ポークシューマイ チャプチェ とうふのスープ | 牛乳、ポークシューマイ、 きゅうにく、もめんどう ふ、わかめ | ごはん、あぶら、はるさ め、さとう、ごま、ごまあ ぶら | しょうが、にんにく、ほししいた け、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、キムチ、もやし、ねぎ | 597 | 19.4 | 18.1 |
| 11 | すい水 | むぎめし | 牛乳 | きのごカレー かき入りフルーツヨーグルト | 牛乳、ふたにく、チーズ、 ヨーグルト | むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、カレールー、ナタ デココ | にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、しめじ、エリンギ、パイ ン、もも、かき | 710 | 20.6 | 18.0 |
| 12 | もく木 | ごはん | 牛乳 | 大豆とじゃがいものいそあえ こうやどうふのたまごとし ぶりかけ | 牛乳、だいず、しらすほ し、あおのり、とりにく、 こうやどうふ、たまご | ごはん、でんぶん、じゃが いも、あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、たけのこ、こ まつな | 652 | 27.6 | 21.4 |
| 13 | きん金 | 胚芽パ ンズ | 牛乳 | とりにくのてりやき さつまいもサラダ ミネストローネ | 牛乳、とりにく、ふたにく | はいがパン、さとう、でん ぶん、さつまいも、オリ ーブ油 | しょうが、にんじん、きゅうり、た まねぎ、にんにく、セロリー、キャ ベツ、トマト、パセリ | 689 | 28.1 | 27.8 |
| 16 | げつ月 | ごはん | 牛乳 | わかさぎフリッター もやしあえ あつあげのちゅうかに | 牛乳、わかさぎ、ふたに く、あつあげ | ごはん、あぶら、さとう、 んぶん | こまつな、もやし、にんじん、にん にく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、しいたけ、はくさい、さやいん げん | 654 | 23.7 | 26.1 |
| 17 | か火 | むぎめし | 牛乳 | チャーハン みかん ビーフンスープ 肉だんご | 牛乳、やきふた、肉だん ご、かまぼこ | むぎごはん、ごまあぶら、 白ごま、さとう、ビーフン | しょうが、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、チンゲンサイ、もやし、 ねぎ、みかん | 588 | 21.4 | 14.9 |
| 18 | すい水 | ごはん | 牛乳 | とりにくの石がきあげ 大豆とひじきのいりに こんさいのみそ汁 | 牛乳、とりにく、ひじき、 だいず、うすあげ、もめん どうふ、みそ | ごはん、天ぷら粉、白ご ま、黒ごま、あぶら、さ とう、ごまあぶら | しょうが、にんじん、ほししいた け、さやいんげん、だいこん、ごほ う、はくさい、だいこんの葉 | 641 | 24.6 | 23.9 |
| 19 | もく木 | ごはん | 牛乳 | いかリングフライ 青菜のソテー すき焼き煮 | 牛乳、イカリングフライ、 きゅうにく、やきどうふ | ごはん、あぶら、さとう、 くるまら | こまつな、キャベツ、しめじ、コー ン、にんじん、えのき、はくさい、 ねぎ | 622 | 26.0 | 18.7 |
| 20 | きん金 | 米粉パ ン | 牛乳 | ふたにくのトマトソースマリネ さつまいものシチュー | 牛乳、ふたにく、とりに く、なまクリーム | こめこパン、あぶら、さ とう、さつまいも、こめこ | たまねぎ、ピーマン、トマト、りん ご、にんじん、ブロッコリー、しめ じ | 671 | 30.3 | 23.4 |
| 23 | げつ月 | | | 勤労感謝の日(きんろうかんしゃのひ) | | | | | | |
| 24 | か火 | ごはん | 牛乳 | ふくらぎのたつたあげ くきわかめのきんぴら 里いもと大根のカレーそばろ | 牛乳、ふくらぎ、くきわか め、だいず、さつまあげ、 とりにんにく、大豆 | ごはん、でんぶん、あぶ ら、ごまあぶら、さとう、 白ごま、さともも、カレ ルー | しょうが、にんにく、にんじん、だ いこん | 696 | 27.9 | 24.9 |
| 25 | すい水 | さくら めし | 牛乳 | 中華風たきこみごはん 中華づけ わかめと卵のスープ ヨーグルト | 牛乳、ベーコン、たまご、 きぬどうふ、わかめ、かま ぼこ、ヨーグルト | むぎごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、白ごま、 でんぶん | ほししいたけ、にんじん、たけの こ、えだまめ、もやし、きゅうり、 ねぎ | 610 | 22.2 | 17.7 |
| 26 | もく木 | ごはん | 牛乳 | ふた肉の塩こうじ焼き 小松菜あえ 煮込みうどん | 牛乳、ふたにく、とりに く、うすあげ | ごはん、さとう、こめこ うどん | こまつな、キャベツ、にんじん、ご ぼう、はくさい、ねぎ | 677 | 26.6 | 19.5 |
| 27 | きん金 | ミルク コップ | 牛乳 | ハンバーグケチャップソース こぶきいも コンソメスープ | 牛乳、ハンバーグ、とりに く | ミルクコップパン、さ とう、じゃがいも、バター | パセリ、たまねぎ、だいこん、にん じん、だいこんの葉、キャベツ | 609 | 27.1 | 21.0 |
| 30 | げつ月 | むぎご はん | 牛乳 | ハヤシライス だいずのサラダ | 牛乳、ふたにく、なまク リーム、だいず、ツナ | むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、バター、こむぎ こ、さとう、オリーブ油 | にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、トマト、キャベツ、レモン | 678 | 23.9 | 21.1 |