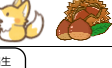


11月 こんだてひょう

		献立名	※	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
4	火	【ぶんかのひこんだて】 ごはん きっかむし やさいとじゃこのあえもの さわにわん きっかみかん 	○	ちりめんじゃこ ぶたにく・とりにく こうやどうふ・おかか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・しらたき	しいたけ・たまねぎ ホールコーン・こまつな キャベツ・にんじん だいこん・ねぎ・みかん	563 27.5 17.8 1.6	Kcal g g g
5	水	まるパン しろみざかなのフライ キャベツのソテー ミネストローネ	○	メルルーサ ウィンナー・ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	まるパン・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・マカロニ	にんじん・キャベツ もやし・たまねぎ・ねぎ かぶ・トマト	517 24.7 21.3 2.5	Kcal g g g
6	木	にくみそこまつなチャーハン ワンタンスープ パイナップル	○	ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら ワンタンのかわ こまあぶら	パイナップル ねぎ・にんじん・たまねぎ こまつな・もやし はくさい・しいたけ	513 19.0 15.7 1.7	Kcal g g g
7	金	ごはん さわらのごまじょうゆやき こまつなのおかかマヨあえ とんじる	○	さわら おかか・ぶたにく とうふ・みそ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・こまあぶら さとう・マヨネーズ こんにゃく・さといも	こまつな・ねぎ にんじん・もやし ごぼう・だいこん・ねぎ	553 26.3 20.1 1.8	Kcal g g g
8	土	チキンライス ポテトのハニーサラダ バナナ	○	とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・はちみつ	バナナ たまねぎ・グリーンピース きゅうり・ホールコーン にんじん・キャベツ	533 16.9 15.5 1.7	Kcal g g g
11	火	【さけのひこんだて】 ごはん さけのしおやき もやしのこまあえ とんじる 	○	さけ ぶたにく・みそ あぶらあげ・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・バター こめ・むぎ さとう・じゃがいも	もやし・こまつな・にんじん ねぎ・ホールコーン	535 25.1 19.2 1.2	Kcal g g g
12	水	どうぶのうまにどん ちゅうかうポテトサラダ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト ぶたにく・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう じゃがいも	おうとう(缶)・はくとう(缶) にんじん・たまねぎ・だけのこ しいたけ・チンゲンサイ きゅうり・ホールコーン	591 22.2 18.3 1.6	Kcal g g g
13	木	ごはん かんこくふうにくじゃが わかさぎのからあげ もやしのナムル オレンジ	○	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・こまあぶら じゃがいも・さとう あぶら	ねぎ・たまねぎ にんじん・キャベツ・もやし こまつな・オレンジ	581 21.2 16.4 1.7	Kcal g g g
14	金	てづくりさつまいもとクリームチーズのロールパン フレンチコーンサラダ マンハッタンクラムチャウダー バナナ	○	クリームチーズ・こなチーズ とうふ・ベーコン ぶたにく・あさり ぎゅうにゅう	バター きょうりきこ・こむぎこ さとう・あぶら さつまいも	バナナ キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ ホールトマト・ホールコーン	610 20.2 25.1 1.5	Kcal g g g
17	月	【こまつないっせいきゅうしょく】 ごはん こまつなミートローフ こまつなとコーンのソテー ジュリエンスープ 	○	チーズ・たまご ぶたにく・こうやどうふ とうふにゅう ウィンナー・ベーコン ぎゅうにゅう	こめ・むぎ パンこ・あぶら	たまねぎ・にんじん ホールコーン・こまつな もやし・だいこん・キャベツ	552 24.2 21.8 1.5	Kcal g g g
18	火	【わしよくのひこんだて】 ごはん さばのぶなかつし ひだしめものあえもの すりこまいりみそしる きっかみかん 	○	さば あおだいす・おかか あぶらあげ・とうふ・みそ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ さつまいも	キャベツ・もやし・にんじん しめじ・えのきたけ ねぎ・みかん	594 24.2 23.5 2.2	Kcal g g g
19	水	チリビーンズドッグ スパイシーポテト リボンスープ りんご	○	ぶたにく・だいす ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら・じゃがいも リボンマカロニ	りんご たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな ホールコーン	541 22.1 21.6 2.0	Kcal g g g
20	木	わかめごはん レバーのだいすのごまがらめ はくさいのおかかあえ かきたまじる	○	たまご だしこみわかめ ぶたレバー・だいす おかか・とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ あぶら・さとう	はくさい・もやし にんじん・えのきたけ・ねぎ	573 28.2 17.6 2.6	Kcal g g g
21	金	かくしゅうはっぴょうかいにだて ★2ねんせい★ スイミーのさけごはん ドロップみだいにのくんだんごスープ にじいろクラッシュかんでん 	○	さけ・たまご とりにく・こうやどうふ もずく・こなかつてん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう	こまつな・たまねぎ・しいたけ れんこん・はくさい・にんじん オレンジジュース・アセロラジュース ナタデココ	602 26.2 19.2 1.4	Kcal g g g
25	火	★3ねんせい★ チキンピラフ アイントフ アップルパイ 	○	ベーコン・とりにく ウィンナー・レンズまめ ぎゅうにゅう	パイシート・バター こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・おしむぎ	りんご たまねぎ・にんじん ホールコーン・マッシュルーム グリーンピース	585 16.3 21.1 1.8	Kcal g g g
26	水	★1ねんせい★ はるなつあきふゆアートトースト ホークビーンズ ツナコーンサラダ ★ ★ 	○	なまクリーム・こなチーズ だいす・ぶたにく ウィンナー・ツナ ぎゅうにゅう	バター・しょくパン さとう・あぶら じゃがいも	たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	543 21.0 26.9 2.3	Kcal g g g
27	木	★4ねんせい★ きつねうどん とりのてりやき きりほしだいこんのちゅうかあえ いがりポテト 	○	なまクリーム あぶらあげ・わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ・バター うどん・さとう・あぶら こまあぶら・さつまいも そうめん	ねぎ・にんじん・きゅうり きりほしだいこん・もやし	518 23.3 17.9 2.1	Kcal g g g
28	金	★5ねんせい★ タコライス たまごいりもずくスープ ちんすこう 	○	ピザチーズ・たまご ぶたにく・だいす とうふ・もずく・きなこ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら こむぎこ	たまねぎ・キャベツ しいたけ・にんじん こまつな・ねぎ	625 24.5 23.5 1.8	Kcal g g g
29	土	★6ねんせい★ トレジャーカーレライス ほしがたマカロニサラダ オレンジ 	○	とりにく・ツナ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう・こむぎこ こまあぶら・こめマカロニ	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・ホールコーン オレンジ	625 20.6 24.2 1.6	Kcal g g g