

11月 こんだてひょう

		献立名	牛乳	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		
2	月	【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・だいず こうやとうふ・おかか あぶらあげ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・しらたき	しいたけ・たまねぎ・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 もやし・ねぎ・みかん	563 25.9 18.3 1.6	Kcal g g g
4	水	シーホーどうぶとん はるさめちゅうかサラダ りんご 	○	ぶたにく・こうやとうふ だいず・とうふ・ハム きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら	しいたけ・たまねぎ・にんじん だけのこ・ホールトマト ねぎ・こまつな・きゅうり もやし・りんご	578 24.3 18.7 1.7	Kcal g g g
5	木	★6ねんせいがかんがえたこんだて⑦★ アップルトースト レバーとポテトのレモンソース トマトのABCスープ 	○	ぶたレバー・ベーコン ぶたにく・ひよこめ きゅうにゅう	しょくパン・バター グラニューとう・あぶら じゃがいも・ABCマカロニ	りんご・レモン たまねぎ・にんじん はくさい・ホールトマト	610 27.0 25.8 2.2	Kcal g g g
6	金	ごはん さばのみぞれあんかけ ちくわとコーンのあえもの こじる	○	さば・ちくわ だいず・ぶたにく・みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも こんにゃく	だいこん・こまつな キャベツ・にんじん ホールコーン・ねぎ えのきだけ	598 26.9 22.0 2.2	Kcal g g g
9	月	ごはん キムムッチ かんこくふうにくじゃが にぎすのからあげ やさいのナムル 	○	にぎす もみのり・ぶたにく きゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう こまあぶら・じゃがいも あぶら	にんにく・しょうが・ねぎ たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・こまつな	602 22.1 18.5 2.0	Kcal g g g
10	火	【100しゅうねんきねんこんだて】 ココアのオートトースト ボークビーズ ツナコーンサラダ 	○	だいず・ぶたにく ウインナー・ツナ なまクリーム・こなチーズ きゅうにゅう	しょくパン・バター さとう・あぶら じゃがいも	にんじん・たまねぎ こまつな・きゅうり キャベツ・ホールコーン	551 21.5 27.6 2.3	Kcal g g g
12	木	★6ねんせいがかんがえたこんだて⑧★ さつまいもごはん あじフライ こまつなのおひたし とんじる きっかみかん 	○	あじ ぶたにく・とうふ みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ さつまいも・こむぎこ パン・あぶら こんにゃく・さといも	キャベツ・こまつな もやし・にんじん・ごぼう たまねぎ・ねぎ・えのきだけ みかん	578 25.4 17.3 2.6	Kcal g g g
13	金	【ローリングストックきゅうしよく】 ごはん あぶらあげのにくづめやき わかめとツナのあえもの ふわふわとうふとはるさめのスープ 	○	ぶたにく・とりにく だいず・とうにゅう・ツナ たまご・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ じゃがいも さとう・こまあぶら	たまねぎ・にんじん・えのきだけ こまつな・ホールコーン きゅうり・キャベツ・はくさい	596 27.5 23.9 1.8	Kcal g g g
16	月	ごはん おこのみやきふうたまごやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ じゃがいものみそしる	○	たまご・ぶたにく・おかか あおのり・とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも こまあぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ きりぼしだいこん・もやし きゅうり・こまつな	541 23.0 18.2 2.2	Kcal g g g
17	火	【こまつなきゅうしよくのひ】 こまつなごはん こまつなつくね こまつなのおかかマヨあえ すましじる 	○	たまご・ツナ・とりにく とうふ・おかか・とうにゅう おかか・みそ・わかめ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう マヨネーズ・じゃがいも	こまつな・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ	549 26.3 21.1 2.7	Kcal g g g
18	水	★6ねんせいがかんがえたこんだて⑨★ あきのカレーライス やさしいっぱいツナとわかめのサラダ りんご 	○	とりにく わかめ・ツナ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら バター・じゃがいも こむぎこ・さとう	たまねぎ・にんじん・れんこん きゅうり・キャベツ ブロッコリー・ホールコーン りんご	545 18.8 17.5 1.5	Kcal g g g
19	木	キムたくチャーハン シャリシャリだいずとチーズのサラダ バナナ	○	ぶたにく・だいず タイスチーズ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう	にんじん・ねぎ・ピーマン はくさい・キムチ・たくあん きゅうり・キャベツ ホールコーン・バナナ	531 19.3 17.4 1.8	Kcal g g g
20	金	★6ねんせいがかんがえたこんだて⑩★ きつねうどん さけのこまだれかけ いろどりやさいとハムのソテー りんごナタデココヨーグルト 	○	さけ あぶらあげ・とりにく わかめ・ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ うどん・さとう あぶら	にんじん・ねぎ ピーマン・キャベツ ナタデココ・りんご(缶)	529 27.2 20.1 1.9	Kcal g g g
24	火	★6ねんせいがかんがえたこんだて⑪★ わかめごはん ししゃものパリパリあげ はくさいとこまつなのこまあえ とうふとわかめのみそしる きっかみかん 	○	ししゃも たきこみわかめ・とうふ みそ・わかめ・あぶらあげ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら ぎょうざのかわ・さとう じゃがいも	はくさい・こまつな にんじん・ホールコーン えのきだけ・ねぎ みかん	581 22.8 18.4 2.4	Kcal g g g
25	水	てづくりかぼちゃとクリームチーズのロールパン りんごいりフレンチコーンサラダ マンハッタンクラムチャウダー 	○	あさり クリームチーズ・こなチーズ とうふ・ベーコン・ぶたにく なまクリーム きゅうにゅう	きょうりきこ・こむぎこ さとう・バター あぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・にんじん ホールコーン・たまねぎ ホールトマト・パセリ	549 20.1 25.7 1.5	Kcal g g g
26	木	【SDGs みんなのきゅうしよく】 ごはん エコふりかけ おからいりハンバーグ いそかあえ かきたまじる 	○	あおのり・ぶたにく おかか・とうにゅう ささみのり・とうふ・たまご きゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・あぶら パンこ	たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな もやし・ホールコーン えのきだけ・ねぎ	585 25.9 20.5 2.1	Kcal g g g
27	金	ごはん いかのチリソース もやしのナムル こもくスープ オレンジ	○	いか ベーコン・わかめ とうふ きゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう	にんにく・しょうが・ねぎ たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・ほうれんそう しいたけ・えのきだけ チンゲンサイ・オレンジ	542 22.0 18.3 1.4	Kcal g g g
28	土	チキンライス とうにゅうスープ バナナ	○	とりにく・ベーコン とうにゅう きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・マカロニ じゃがいも	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきだけ グリーンピース バナナ	529 18.6 13.4 1.8	Kcal g g g