





































11月 献立予定表 感謝して食べよう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう	き
				血やにくに なる	体の調子を ととのえる
4 (火)	 	きのこシチュー キャロットサラ	524 20.4	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ チンゲンサイ だいこん キャベツ
5 (水)	 	さけのしおやき れんこんのきんぴら わかめのみそしる	592 29.7	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ
6 (木)	 	こまったさんのサンドイッチ チキンワントンスープ プリン	557 19.7	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ
7 (金)	 	こうやどうふとだいずのおやこどん はくさいのごまずあえ アーモンドフライ	611 25.5	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん しろねぎ はくさい もやし
10 (月)	 	カレーライス ヤムウンセン	513 18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく こんにやく もやし きゅうり レモン
11 (火)	 	あじフライ コーンキャベツ じゃがいものスープ	509 23.2	ぎゅうにゅう あじフライ ベーコン	キャベツ コーン チンゲンサイ たまねぎ にんじん パセリ
12 (水)	 	あきのかおりごはん さつまいものみそしる りんごゼリー	538 19.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ほししいたけ にんじん しめじ ごぼう さやいんげん たまねぎ
13 (木)	 	チキンビーンズ れんこんのマヨネーズサラダ	588 24.6	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく れんこん キャベツ コーン
14 (金)	 	みそおでん たくあんのあえもの	540 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ みそ	こんにやく だいこん たくあん もやし キャベツ にんじん
17 (月)	 	はっぼうさい だいがくまめ	597 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ にんにく
18 (火)	 	しるなしたんたんめん たまごサラダ	530 22.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ たまご	もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり
19 (水)	 	なまあげのちゅうかに わかめのナムル	562 23.5	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん たけのこ キャベツ もやし にんにく
20 (木)	 	いちごジャム ポトフ ツナマヨサラダ	559 23.1	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり コーン
21 (金)	 	さばのみそやき キャベツのゆかりあえ すましじる	598 27.0	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ ゆかり えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ
25 (火)	 	キーマカレーサンド いかサラダ	594 26.1	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず いか	にんじん たまねぎ きゅうり コーン
26 (水)	 	こぎつねずし いもに	584 22.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう はくさい しろねぎ
27 (木)	 	ホットドック (フランクフルト・ポイルキャベツ) コーンスープ	582 23.3	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン
28 (金)	 	キムチチゲ だいこんのちりめんあえ	568 23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ チキンハム しらすぼし	こんにやく はくさい キムチ にんにく だいこん きゅうり にんじん

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	562	マグネシウム mg	82	1日ノル当量 μg	210	食塩
たんぱく質 g	23.1	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
脂質 g	18.5	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	339	食物繊維 総量 g	4.7	ビタミン C mg	11	1.9