


11月 献立予定



しょうがっこう 小 学 校 用

三原市西部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い			カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
					血 や肉に な る	体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
4 (火)			チャブチェ さんしょくナムル かんこくのいようり	531 19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ もやし こまつな	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら
5 (水)			セルフドライカレーサンド たまごとうれんそうのスープ	583 30.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ ほうれんそう しめじ	コッペパン あぶら さとう でんぷん
6 (木)			さかなのごまバリバリやき ワントンスープ しんメニュー	578 26.2	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	こまつな にんじん しめじ しょうが	こめ マヨネーズ ごま パンこ ワントン じゃがいも
7 (金)			ひろしまたっぶりスパゲティ せとうちレモンサラダ	565 22.7	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすずし	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	パインパン スパゲティ あぶら さとう
10 (月)			れんこんきんぴら とりじゃがじる	539 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ゆかり れんこん にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも
11 (火)			とうふのカレーに おかかあえ しんメニュー	543 25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん
12 (水)			きのこシチュー フレンチサラダ	599 24.2	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり パイン	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう
13 (木)			やきししやも きりぼしだいこんのソースいため しらたまだんごじる	594 26.5	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく あおのり とりにく わかめ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら しらたまだんご
14 (金)			チキンビーンズ ツナサラダ	558 25.8	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも あぶら さとう
17 (月)			あつあげのちゅうかに キャベツのちゅうかあえ	573 24.2	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム みそ わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん
18 (火)			あきのかおりごはん だいこんのみそしる しんメニュー	502 18.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも さとう
19 (水)			ポテトとおこめのささみカツ ブロッコリーとコーンのガーリックいため グレイズトマトスープ	593 18.7	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	ブロッコリー とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	こくとうパン あぶら げんまい こめこ じゃがいも
20 (木)			さかなのてりに そえやさしい すましじる わしよくのひ こんだて	617 27.5	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ふ
21 (金)			キムチうどん ほくほくサラダ しんメニュー とうにゅうプリンタルト	517 16.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ キムチ しめじ キャベツ ねぎ かぼちゃ きゅうり	うどん じゃがいも さつまいも マヨネーズ さとう
25 (火)			カラフルぞぼろどん しんメニュー さつまじる	604 26.3	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あつあげ みそ	しょうが たまねぎ こまつな にんじん はくさい だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも
26 (水)			ナポリタン いかのマリネ みかんゼリー	480 21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり レモン	こめこパン スパゲティ あぶら さとう みかんゼリー
27 (木)			いもに やまがたのきょうどいようり だいこんのツナマヨあえ	559 19.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	はくさい ごぼう しろねぎ にんじん こんにやく しょうが だいこん きゅうり	こめ さといも さとう マヨネーズ
28 (金)			みのむしあげ コーンキャベツ はくさいスープ	540 30.6	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん しめじ	ロールパン そうめん パンこ こむぎこ あぶら

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	560	マグネシウム mg	79	1日ノル当量 μg	212	食塩
たんぱく質 g	23.5	鉄 mg	2.4	ビタミン B1 mg	0.31	相当量g
脂質 g	17.7	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	332	食物繊維 総量 g	5.0	ビタミン C mg	14	2.1