

がつ
11月
こん 献立 だて 予定



しょう がつ こう よう
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		
			うにく 血や肉に なる	からだ の調子を あか ととのえる	エネルギーの みどり き もとになる
4(火)	牛乳 さんしょくナムル かんごくのりょうり	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)	牛乳 セルフドライカレーサンド たまごとほうれんそうのスープ コッペパン	583 30.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 でんぶん
6(木)	牛乳 さかなのごまパリパリやき ワンタンスープ 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 ワンタン ジャガイモ
7(金)	牛乳 パン ひろしまたっぷりスパゲティ せとうちレモンサラダ	565 22.7	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	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)	牛乳 れんこんきんぴら とりじゃがじる ゆかりごはん	539 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	ゆかり れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら じやがいも
11(火)	牛乳 とうふのカレーに しんメニュー おかかあえ	543 25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 でんぶん
12(水)	牛乳 きのこシチュー フレンチサラダ コッペパン	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 ジャガイモ あぶら こむぎこ バター さとう
13(木)	牛乳 やきしあわせ きりば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 ししゃも 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)	牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ コッペパン	558 25.8	ぎゅうにゅう だいす 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 ジャガイモ あぶら さとう
17(月)	牛乳 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 こんにゃく さやいんげん キャベツ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん
18(火)	牛乳 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)	牛乳 ポテトとあこめのささみカツ プロッコリーとコンのガーリックいため グレインズトマトスープ こくとうパン	593 18.7	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	プロッコリー 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 じやがいも
20(木)	牛乳 さかなのりに そえやさい すまじる わしょくのひ 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)	牛乳 キムチうどん ほくほくサラダ とうにゅうプリンタルト しんメニュー	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 ジャガイも さつまいも マヨネーズ さとう
25(火)	牛乳 カラフルとぼろどん さつまじる しんメニュー	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)	牛乳 ナポリタン いかのマリネ みかんゼリー こめこパン	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)	牛乳 いもに だいこんのツナマヨあえ やまかたのきょうどりょうり	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 こんにゃく 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)	牛乳 みのむしあげ コーンキャベツ はくさいスープ ロールパン	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	レチノール当量 μg	212	食塩相当量 g
たんぱく質 g	23.5	鉄 mg	2.4	ビタミン B1 mg	0.31		
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	食物纖維 総量 g	5.0	ビタミン C mg	14		2.1