

# 11月献立表



## 小学校用 三原市北部共同調理場

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		
				ち 血 や肉に なる	からだ 体の調子を ととのえる	エネルギーの もとなる
4 (火)		きつねうどん わけぎのごまあえ スイートポテト	501 18.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねに わかめ	たまねぎ にんじん しろねぎ わけぎ キャベツ	うどん さとう すりごま スイートポテト
5 (水)		ぶたにくとれんこんのいために つみれじる	519 21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ わかめ	しょうが にんにく れんこん インゲン にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ いとこんにやく さとう ごまあぶら
6 (木)		ポークシチュー マカロニサラダ	596 20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ
7 (金)		すましじる だいがくいも	574 15.9	ぎゅうにゅう とりももにく とうふ わかめ	しいたけ にんじん まいたけ えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも あぶら くるごま
10 (月)		とりにくのわけぎソースかけ たまごスープ	675 26.5	ぎゅうにゅう とりももにく たまご ベーコン	わけぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん パセリ	こめ こめこ あぶら さとう かたくりこ
11 (火)		ミートスパゲティー コーンサラダ	566 24.4	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいた チキンハム	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	こめこパン スパゲティー オリーブあぶら さとう サラダあぶら
12 (水)		さばのてりやき こんぶあえ とんじる	589 28.1	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく とうふ みそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも
13 (木)		チキンのクリームに さんしょくソテー	631 25.7	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	パインパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
14 (金)		パンプキンカレー フレンチサラダ	589 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース にんにく しょうが はくさい きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
17 (月)		まーぼーどうふ ヤムウンセン	590 24.0	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ だいた あかみそ えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ きゅうり もやし レモン	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ サラダあぶら
18 (火)		ひろしまのしおやきそば アーモンドあえ	497 23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ	にんじん キャベツ ひろしまな はくさい きゅうり	コッペパン やきそば サラダあぶら さとう アーモンド
19 (水)		いもに もやしのあまずあえ	523 21.3	ぎゅうにゅう とりももにく とりささみ	にんじん ごぼう はくさい しろねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ さといも こんにやく さとう
20 (木)		ドライカレー ポテトサラダ みかん	574 25.5	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいた ポークハム	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース きゅうり みかん	ナン こむぎこ サラダあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
21 (金)		こいわしのてんぷら かきたまじる	544 20.7	ぎゅうにゅう こいわし たまご とうふ	えのきたけ たまねぎ にんじん しろねぎ	こめ さつまいも くるごま あぶら こむぎこ
25 (火)		にくだんごのトマトに ごぼうのマヨサラダ	698 24.0	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	トマト たまねぎ にんじん エリンギ パセリ ごぼう キャベツ とうもろこし	リッチパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ
26 (水)		あじのごまだれやき だいこんなます みそじる	525 25.0	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ さとう すりごま かたくりこ
27 (木)		チキンカツサンド ゆでキャベツ コーンスープ	609 25.7	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ
28 (金)		とりにくのピリからに れんこんのきんぴら	558 21.8	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたにく	にんじん たまねぎ インゲン にんにく れんこん グリーンピース	こめ じゃがいも こんにやく サラダあぶら さとう しろごま

みはらのきせつりょうり

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	575	マグネシウム mg	80	1日ノル当量 μg	206	食塩
たんぱく質 g	22.9	鉄 mg	1.9	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
脂質 g	18.7	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	303	食物繊維 総量 g	5.0	ビタミン C mg	11	2.1