

# 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 みどり ととのえる	エネルギーの もとになる
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 とりむねにく わかめ ちくわ	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 <small>こくとうパン</small>	596 20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース 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 くろごま
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 <small>こめこパン</small>	566 24.4	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいす チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース 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 <small>パインパン</small>	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 <small>タイのりょうり</small>	590 24.0	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ だいす 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 <small>コッペパン</small>	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 もやしのあますあえ <small>やまがたけんの きょうとりょうり</small>	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 こんにゃく さとう
20 (木)	ドライカレー ポテトサラダ みかん <small>ナン</small>	574 25.5	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいす 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)	こいわしのてんぶら かきたまじる <small>さつまいもごはん</small>	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 くろごま 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 <small>リッチャパン</small>	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	リッチャパン 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 みそしる	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 <small>コッペパン</small>	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 <small>みはらのきせつりょうり</small>	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 グリンピース	こめ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら さとう しろごま

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	575	マグネシウム mg	80	レチノール当量 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