

がつ こんだて よていひょう
11月献立予定表

感謝して食べよう

みはらしりつさきうらしょうがっこく
三原市立鷺浦小学校

ひ 日 付	こんだてめい	カロリー (kcal) タンパク (g)	おもなざいりょう		
			ちにく 血や肉に なる	あか からだちょうし 体の調子を との整える	みどり エネルギー のもとになる
4 (火)	牛乳 ゆかりごはん(しよう) にくうどん わかめサラダ	548 24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん あぶら
5 (水)	牛乳 さかなのうめに ほうれんそうのおかかかえ さつまじる	664 31.0	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ みそ	うめ ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう さつまいも
6 (木)	牛乳 ひろしまなづけスパゲティ わかめスープ	582 27.0	ぎゅうにゅう ベーコン しらす たまご わかめ ぶたにく	ひろしまな にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	ロールパン スパゲティ あぶら ごま
7 (金)	牛乳 あきのかおりごはん あいしょうじる だいこんときゅうりのすのもの	660 24.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ わかめ	まいたけ しめじ ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく ねぎ だいこん きゅうり	こめ あぶら さつまいも ごま さとう
10 (月)	牛乳 キーマカレー ヤムウンセン タイのりょうり	606 24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり にんにく レモン	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう
11 (火)	牛乳 ポトフ ソナサラダ りんご	520 21.6	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	コッペパン ジャガイモ さとう
12 (水)	牛乳 とうふのそぼろあんかけ れんこんのきんぴら	634 26.7	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース しょうが れんこん こんにゃく さやいんげん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま
13 (木)	牛乳 ハンバーグ ゆでブロッコリー ちんげんさいのスープ	487 19.0	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	プロッコリー ちんげんさい たまねぎ にんじん しめじ	ロールパン さとう
14 (金)	牛乳 さかなのなんぶたき キャベツのゆかりあえ チゲ汁	601 28.8	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	キャベツ キムチ はくさい だいこん にんじん ねぎ えのきだけ しょうが	こめ ごま あぶら
18 (火)	牛乳 みそラーメン だいがくいも	652 23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにく	こめ ちゅうかそば ごま さつまいも あぶら さとう
19 (水)	牛乳 いちもに かみかみあえ やまがたけんのきょうどりょうり	573 20.5	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか	にんじん ごぼう はくさい こんにゃく しろねぎ しょうが キャベツ	こめ さといも あぶら さとう ごま
20 (木)	牛乳 ちくわのおこのみあげ ザワークラウト かきたまじる	526 24.8	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ かつおぶし あおのり にぼし たまご とうふ	キャベツ にんじん レモン たまねぎ	ロールパン てんぷらこ あぶら さとう でんぶん
21 (金)	牛乳 たにんどん とりじゃがじる	656 29.0	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく ねぎ	こめ さとう でんぶん じやがいも
25 (火)	牛乳 チリコンカン ビーフンスープ	512 22.2	ぎゅうにゅう てぼうまめ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ しいたけ にら しょうが	コッペパン あぶら ビーフン
26 (水)	牛乳 さけのちゃんちゃんやき とうふときのこのすまじる	654 30.4	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん しょうが しめじ ねぎ えのきだけ だいこん	こめ でんぶん あぶら
27 (木)	牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ	580 25.5	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	ロールパン マカロニ あぶら こむぎこ バター じやがいも
28 (金)	牛乳 こうやどうふのオランダに かぼちゃとはくさいのみそしる	680 25.6	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが かぼちゃ はくさい ねぎ	こめ でんぶん あぶら

今月の一日平均栄養価

エネルギー	596キロカロリー	鉄	2mg	
たんぱく質	25.2g	ビタミンA	226 μ g	
脂質	19.6g	ビタミンB1	0.6mg	食物繊維
ナトリウム(塩分相当量)	2.2g	ビタミンB2	0.5mg	マグネシウム
カルシウム	330mg	ビタミンC	27mg	亜鉛
				3.7g
				81mg
				3mg