


11月献立予定表

感謝して食べよう

三原市立鷺浦小学校

| ひ づ け 日 付 | | こ ん だ て め い | カロリ- (kcal) タンパク (g) | お も な ざ い り ょ う | | |
|-----------|---|--|-------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | | | | ち にく 血や肉に なる <div>あか</div> | からだちょうし 体の調子を ととの 整える <div>みどり</div> | エネルギー のもとになる <div>き</div> |
| 4 (火) |   | ゆかりごはん(しょう) 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) |   | 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) |   | 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) |   | 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) |   | キーマカレー ヤムウンセン <div>タイのりょうり</div> | 606 24.5 | ぎゅうにゅう ぶたにく えび | たまねぎ にんじん グリーンピース 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) |   | ポトフ ツナサラダ 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 じゃがいも さとう |
| 12 (水) |   | 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 グリーンピース 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) |   | ハンバーグ <div>みはらのきせつりょうり</div> 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 | ブロッコリー 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) |   | 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 えのきたけ しょうが | こめ ごま あぶら |
| 18 (火) |   | 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 ちゅうかさば ごま さつまいも あぶら さとう |
| 19 (水) |   | <div>やまがたけんのきょうどりょうり</div> いもに かみかみあえ | 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) |   | 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) |   | たにんだん 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 グリーンピース こんにゃく ねぎ | こめ さとう でんぶん じゃがいも |
| 25 (火) |   | 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) |   | 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 えのきたけ だいこん | こめ でんぶん あぶら |
| 27 (木) |   | 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 じゃがいも |
| 28 (金) |   | 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 グリーンピース しょうが かぼちゃ はくさい ねぎ | こめ でんぶん あぶら |

今月の一平均栄養価

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