

11月 献立予定表

しょうがっこう 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		
			血や肉に なる あか	体の調子を ととのえる みどり	エネルギーの もとになる き
2 (月)	  ぶたどん とりごぼうスープ	548 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とろふ	たまねぎ にんじん しめじ こんにやく しょうが ごぼう ほうれんそう	こめ あぶら さとう
4 (水)	  ナポリタン ひじきとだいずのてっこつサラダ	565 23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ あぶら マヨネーズ ごま
5 (木)	  さつまいものそぼろに だいこんのみそしる	600 22.3	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ちゅうみそ	ゆかり たまねぎ さやいんげん にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら さつまいも でんぷん
6 (金)	  さかなのチリソースかけ ベーコンポテト オニオンスープ	607 29.0	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とりにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん こまつな	こくとうパン でんぷん あぶら じゃがいも
9 (月)	  あつあげのちゅうかに ヤムウンセン タイのりょうり	561 25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちゅうみそ えび	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん もやし きゅうり レモン にんにく	こめ ごまあぶら さとう でんぷん
10 (火)	  いもに やまがたのりょうり きりぼしだいこんのマヨネーズあえ	565 18.2	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく	しょうが ごぼう にんじん はくさい しろねぎこんにやく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さといも さとう マヨネーズ
11 (水)	  チキンのトマトに ブロッコリーのサラダ	570 23.6	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パインパン じゃがいも さとう あぶら
12 (木)	  ぶたにくのしょうがいため おこめんじる	563 24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも おこめん
13 (金)	  ひろしまだいのエスカベッシュ コンソメスープ おいしい!ひろしま ぎゅうしょく	635 28.4	ぎゅうにゅう まだい とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン レモン セロリー	こくとうパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも
16 (月)	  ドライカレー はくさいスープ	542 23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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 はくさい しめじ	こめ
17 (火)	  やきししゃも ゆかりあえ さつまじる	556 25.9	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ ちゅうみそ	キャベツ ゆかり たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さつまいも
18 (水)	  ひろしまたっぶりスパゲティ わふうポテトサラダ ヨーグルト	550 25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし ツナ ヨーグルト	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	こめこパン スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ
19 (木)	  ひろしまわぎゅうのすきやき ミネラルサラダ おいしい!ひろしま ぎゅうしょく	588 25.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ ふ さとう あぶら
20 (金)	  みのむしあげ ブロッコリー グレイズトマトスープ	553 31.2	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	ブロッコリー セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	ロールパン こむぎこ パンこ そうめん あぶら げんまい
24 (火)	  こうやどうふのたまごとじ れんこんきんぴら	594 25.4	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん れんこんこんにやく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら
25 (水)	  きのこシチュー せとうちレモンサラダ	593 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 きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら
26 (木)	  さばのみそに こんぶあえ すましじる	589 26.2	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ しおこんぶ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう ふ
27 (金)	  キムチうどん だいこんサラダ さつまポテト	454 17.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ ツナ	しょうが たまねぎ キムチ しめじ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	うどん マヨネーズ さつまポテト
30 (月)	  トマたまマーボーどん はるさめスープ	599 24.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ ほししいたけ こまつな	こめ さとう ごまあぶら はるさめ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	570	マグネシウム mg	81	1日1人当量 μg	209	食塩
たんぱく質 g	24.6	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.31	相当量g
脂質 g	18.5	亜鉛 mg	2.8	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	330	食物繊維 総量 g	5.3	ビタミン C mg	13	2.2