

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 に く 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
2 (月)	ひろしまたっぷりピピンバ かんこくふうスープ	584 26.0	ぎゅうにゅう ぶたミンチ しらす きんしたまご とりささみ わかめ	ひろしまなづけ はくさいキムチ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら しろごま トクク サラダあぶら
4 (水)	れんこんのいためもの つみれじる	507 20.1	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
5 (木)	とりにくのこめクリームに さんしょくソテー	660 25.3	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	パインパン じゃがいも こめこ サラダあぶら
6 (金)	ぶたにくとあつあげの オイスターソースいため だいがくいも	668 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	こめ サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう くらごま
9 (月)	とりにくのわけぎソースかけ はるさめスープ	601 27.0	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたにく	わけぎ しょうが もやし にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら
10 (火)	ひろしまだいのエスカベッシュ コンソメスープ	636 27.6	ぎゅうにゅう まだい ベーコン	たまねぎ にんじん あおピーマン レモン キャベツ	コッペパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも
11 (水)	きつねどん しらすあえ	599 25.6	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりももにく しらす	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	こめ サラダあぶら さとう
12 (木)	ポークシチュー マカロニサラダ	612 22.4	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 トマトピューレ キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも こむぎ マカロニ ノンエッグマヨネーズ
13 (金)	パンプキンカレー フレンチサラダ	586 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 キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
16 (月)	まーぼー豆腐 ヤムウンセン	599 24.0	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ あかみそ えび	にんじん たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが にんにく 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
17 (火)	セとうちほねぶとパスタ コーンサラダ	567 22.4	ぎゅうにゅう ベーコン しらす こんぶ チキンハム	たまねぎ しめじ こまつな 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 オリーブあぶら サラダあぶら さとう
18 (水)	いもに もやしのあまずあえ	541 22.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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
19 (木)	てつぶんたっぷりドライカレー ポテトサラダ いちごゼリー	569 24.4	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぶたレバーチップ だいた チキンハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが きゅうり	ナン サラダあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー
20 (金)	こいわしのてんぶら かきたまじる	555 21.6	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 ねぎ	こめ さつまいも くらごま あぶら
24 (火)	あじのごまだれやき だいこんなます みそしる	551 27.3	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん ゆず 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
25 (水)	れんこんのきんぴら にくだんごのおしる	568 23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ にくだんご	れんこん にんじん ごぼう インゲン たまねぎ はくさい こまつな しめじ	こめ こんにやく サラダあぶら さとう しろごま
26 (木)	チキンカツサンド ゆでキャベツ コーンスープ	586 24.8	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン	キャベツ とうもろこし クリームコーン たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら じゃがいも
27 (金)	ごぼうとひじきのマヨサラダ すましじる	513 18.6	ぎゅうにゅう とりももにく ほしひじき ツナ とうふ わかめ	しいたけ にんじん まいたけ えだまめ ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ
30 (月)	ひろしますきやき わふうサラダ	587 23.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ わかめ	たまねぎ ごぼう はくさい にんじん しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら こんにやく やきふ さとう しろごま

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	584	マグネシウム mg	81	1日ノル当量 μg	241	食塩 相当量g
	たんぱく質 g	23.4	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.42	
	脂質 g	19.6	亜鉛 mg	2.8	ビタミン B2 mg	0.39	
	カルシウム mg	307	食物繊維 総量 g	4.6	ビタミン C mg	15	
						2.0	