

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 日	つけ 付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り ょ う		
				ち にく 血や肉に なる	からだちようし 体の調子を ととの 整える	エネルギー のもとになる
2 (月)	 	マーボー豆腐 バンサンスー	663 27.4	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ
4 (水)	 	いもに かみかみあえ	585 20.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか	にんじん ごぼう はくさい こんにやく 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
5 (木)	 	さかなのタルタルソース ゆでブロッコリー ポトフ	624 30.8	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ じゃがいも
6 (金)	 	スタミナどん オニオンスープ	598 27.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ニラ キャベツ にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし	こめ あぶら
9 (月)	 	あつあげのうまに わかめサラダ	602 24.2	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく わかめ	にんじん さやいんげん こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう あぶら
10 (火)	 	とりにくのピザやき あおのりポテト チンゲンサイのスープ	507 31.9	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あおのり ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ とうもろこし しめじ	パン あぶら じゃがいも あぶら
11 (水)	 	あきのかおりごはん ゆかりあえ とんじる	579 25.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	まいたけ しめじ にんじん もやし きゅうり たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ さつまいも あぶら じゃがいも
12 (木)	 	ひろしまだいのエスカベッシュ キャベツのスープ	525 26.5	ぎゅうにゅう たい ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン レモン キャベツ とうもろこし	パン かたくりこ あぶら さとう
13 (金)	 	ちくぜんに ひじきのごまマヨあえ	636 23.2	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく さやいんげん しいたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ
16 (月)	 	ほいこうろう やさいたつぷりコーンサンラータン	643 29.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ベーコン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし さやいんげん	こめ あぶら かたくりこ さとう
17 (火)	 	とりにくとじゃがいものトマトに ハムマヨサラダ	529 23.0	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう マヨネーズ
18 (水)	 	はくさいとツナのグラタン ジュリアンスープ	578 23.2	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく	はくさい たまねぎ キャベツ えのき にんじん	こめ じゃがいも バター こむぎこ
19 (木)	 	ぶたにくとキャベツのカレーいため ビーフンスープ りんごジャム	518 26.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ しょうが ちんげんさい	パン あぶら ビーフン りんごジャム
20 (金)	 	ひろしまわぎゅうのすきやき しらすのすのもの	622 24.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ しらすぼし わかめ	はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう にんじん こんにやく きゃべつ	こめ あぶら ふ さとう
24 (火)	 	ゆかりごはん にくうどん ツナサラダ みかん	571 27.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし みかん	こめ うどん さとう ごま
25 (水)	 	ごぼうとまめのキーマカレー ヤムウンセン	615 26.0	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ えび	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト もやし きゅうり レモン	こめ あぶら はるさめ さとう
26 (木)	 	とりのクリームに スパゲティサラダ	575 26.5	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう スパゲティ
27 (金)	 	さばのしおやき れんこんのきんぴら あぶらあげときゃべつのすましじる	635 29.1	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ	れんこん にんじん キャベツ しめじ さやいんげん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま
30 (月)	 	わかめごはん おでんふうにごみ あまずあえ	608 27.4	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ あつあげ	だいこん こんにやく キャベツ にんじん	こめ ごま じゃがいも さとう

今月の一平均栄養価

エネルギー kcal	590	鉄 mg	2	ビタミンC mg	32
たんぱく質 g	26.3	亜鉛 mg	3.1	食物繊維 g	5.6
脂質 g	19.7	ビタミンA µg	224	食塩相当量 g	1.8
カルシウム mg	320	ビタミンB1 mg	0.4		
マグネシウム mg	85	ビタミンB2 mg	0.5		