



11月こんだてよていひょう



むらさきづか小学校

日付	こ ん だ て	お も な ん ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		体をつくるもとになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	熱や力のもとになる (きいろ)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1 (水)	セルフドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ ポトフ りんご	ぎゅうにゅう ウィナー まぐろツナ	だいこん えだまめ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ かぶ りんご	パン さとう ドレッシング じゃがいも	660 26.4	28.5 2.3
2 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんのベーコンに とりちゃんこじる	ぎゅうにゅう さんま ベーコン さつまあげ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん ねぎ にら はくさい えのき しめじ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	685 26.5	24.0 2.4
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみゃき ごぼうサラダ いものこじる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ みそ	ごぼう キャベツ にんじん えだまめ だいこん ねぎ しょうが にんにく	こめ ごま ドレッシング さといも	639 25.0	23.2 2.4
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう モロのてりやき ごますあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく	もやし にんじん こまつな たまねぎ きぬさや しょうが	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	657 30.5	17.4 1.5
8 (水)	ちいさいココアあげパン ぎゅうにゅう きつねうどん チキンサラダ ブラウンスイスヨーグルト	ぎゅうにゅう うどん とりにく あぶらあげ なると ヨーグルト	にんじん しいたけ ねぎ だいこん ブロッコリー とうもろこし	パン あぶら ココア ドレッシング	669 25.4	22.7 2.5
9 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ねぎまんじゅう チャプチェ とうにゅうごまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう	はくさい ねぎ こまつな キャベツ にんじん にら たまねぎ ビーマン きくらげ たけのこ	こめ むぎ しゅうまいのかわ はるさめ あぶら ごま	647 24.5	18.1 2.0
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにくとごぼうのいために あおさじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あおさ なると	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや たまねぎ ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう じゃがいも	627 27.5	17.4 2.8
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソースがけ ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ	だいこん りんご ごぼう にんじん しいたけ にら ねぎ	こめ あぶら さとう	640 25.2	20.3 2.4
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ にらのちゅうかあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ねぎ にら キャベツ もやし にんじん しいたけ たまねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら ぎょうざのかわ ごま	686 26.5	24.2 1.9
15 (水)	県産こむぎのまるパン ぎゅうにゅう ポークブラウンシチュー ゆばとかんぴょうのサラダ 県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば ヨーグルト	たまねぎ セロリ かんぴょう にんじん ブロッコリー にんにく ほうれんそう	パン じゃがいも ドレッシング	654 25.9	23.4 2.8
16 (木)	にしょくどん (県産むぎごはん) ぎゅうにゅう ごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま さといも	646 27.9	21.1 2.3
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ キャベツとだいすのサラダ ちゅうかスープ にっこり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ	たまねぎ にら えのき しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん はくさい なし	こめ あぶら ごま ドレッシング	641 26.0	20.9 2.2
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー チーズいりだいこんサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー しょうが にんにく オレンジ	こめ じゃがいも あぶら ゼリー ドレッシング	684 20.1	20.8 2.4
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう サバのしおこうじやき うめかつおあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ うめ	こめ あぶら じゃがいも	632 29.3	20.6 2.2
22 (水)	まるパン ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツのソテー ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 白いんげんまめ 赤いんげんまめ	キャベツ にんじん とうもろこし ビーマン たまねぎ トマト	パン あぶら マカロニ	681 25.4	27.4 2.5
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんのサラダ ぶたにくのすきやき	ぎゅうにゅう なっとう わかめ ぶたにく とうふ	キャベツ だいこん えだまめ にんじん はくさい しゅんぎく ねぎ えのき	こめ ドレッシング さとう あぶら	654 28.6	20.8 1.9
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう イワシのおかかに ひじきのいために さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりにく かつおぶし さつまあげ だいす みそ ひじき	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも	651 25.4	20.3 2.4
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめサラダ くきわかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ くきわかめ なると	キャベツ にんじん もやし たけのこ えのき こまつな しょうが にんにく	こめ はるさめ あぶら ごま	656 25.4	23.6 2.0
29 (水)	ちいさいパンパキンパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ウィナー ハム	かぼちゃ たまねぎ エリンギ ビーマン トマト ブロッコリー とうもろこし	パン あぶら スパゲッティ ドレッシング パンナコッタ	701 24.0	20.7 2.2
30 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとたまごのおやこに はくさいののりあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると かまぼこ のり とうふ みそ	たまねぎ グリンピース ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ あぶら ごま さといも	632 25.1	17.9 2.6

*都合により献立を変更することがあります。

*栄養価は中学年のもです。

*裏面もぜひご覧ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩 分
平均値 (中学年)	657	26.0	21.7	2.3
基準量 (中学年)	650kcal	26.8g	18.1g	2 g未満