

# 11月こんだてよていひょう

日曜日	こんだてめい 献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
毎日	生乳		ぎゅうにゅう			
1 金	ごはん すき焼き風煮 のり酢和え	ごはん さとう しらたき さとう	ぶたにく やきどうふ ツナ のり	はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ もやし こまつな	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す	605 1.6
5 火	寿ごはん ぶりかけ 生揚げのそぼろ煮 みそ汁	ごはん おおむぎ こんにゃく さとう あぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが えだまめ はくさい こまつな もやし	ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	677 2.1
6 水	ライ麦パン フランクフルトケチャップソース じゃがいものソテー アイントプフ	ライむぎパン あぶら さとう じゃがいも あぶら	フランクフルト ベーコン とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	ケチャップ ウスターソース しお こしょう こなパセリ しお こしょう がらスープ	676 3.0
7 木	ごはん 豚キムチ炒め トック	ごはん あぶら でんぶん トック あぶら	ぶたにく しょうが はくさいキムチ もやし にら にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ だいこん	はくさい こまつな もやし	さけ しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	621 2.5
8 金	けんちんうどん(ソフト麺) (けんちん汁) 子持ちししゃもフリッター かみかみサラダ	ソフトめん さといもこんにゃく あぶら あぶら マヨネーズ	あぶらあげ ★こちろししゃもフリッター かまぼこ	たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん にんじん	しお しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ	587 2.2
11 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー オニオンスープ フロズンヨーグルト	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん あぶら あぶら	とりにく ベーコン ウインナー ★フロズンヨーグルト	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ セロリ	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しお こしょう しょうゆ がらスープ	710 1.8
12 火	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 みそ汁	ごはん さとう しらたき あぶら さつまいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが れんこん にんじん しめじ こまつな ねぎ	さけ しょうゆ みりん トウパンジャン けずりぶし	655 1.8
14 木	寿ごはん さばのカレー煮 こんにゃくのごま和え にらたま汁	ごはん おおむぎ さとう こんにゃく さとう ごま	さば たまご とうふ	しょうが こまつな にんじん にら たまねぎ ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん カレー しょうゆ みりん しょうゆ しお けずりぶし	709 2.3
15 金	チキンクリームスパゲティ(スパゲティ) (クリームソース) 豆とツナのサラダ(ドレッシング)	スパゲティ あぶら こむぎこ バター	とりにく ベーコン きゅうりゅう チーズ ツナ ★ミックスビーンズ	たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん	しお こしょう ワイン がらスープ ドレッシング	597 2.0
18 月	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのマリネ アルファベットスープ	ミルクパン あぶら さとう マカロニ あぶら	★ハンバーグ とりにく	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン こしょう しお す しょうゆ しお こしょう がらスープ	657 2.5
19 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ(ドレッシング) 大根のみそ汁	ごはん マーマレード さとう	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく れんこん にんじん きゅうり だいこん こまつな ごぼう しめじ	しょうゆ しょうゆ す ドレッシング けずりぶし	653 2.0
20 水	ごはん 豚肉とさつまいものピ♪辛炒め 塩麹スープ	ごはん さつまいも あぶら さとう もちむぎ	ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ	さけ しょうゆ みりん トウパンジャン しょうゆ しおこうじ しお こしょう がらスープ	672 1.8
21 木	寿ごはん 相豆カレー 水菜とたこのサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら	ぶたにく たこ	だいこん ねぎ ごぼう れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ みずな	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チョップ すりおろしりんご ドレッシング	649 1.9
22 金	ごはん いわしの蒲焼 おひだし いものご汁	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう さといもこんにゃく あぶら	いわし とうふ みそ	はくさい にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ けずりぶし けずりぶし	619 1.9
25 月	寿ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ さとう あぶら ごま	ぶたにく だいず とうふ みそ ハム	たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ	しょうゆ テンメンジャン トウパンジャン しょうゆ す	622 1.9
26 火	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 底汁	ごはん こんにゃく あぶら さとう じゃがいも あぶら	★ほっけぶつかぼし ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし	605 3.0
27 水	ココア揚げパン さつまいもと白菜のシチュー キャベツサラダ(ドレッシング)	ココアパン あぶら さとう さつまいも こむぎこ バター	とりにく きゅうりゅう クリーム	たまねぎ はくさい こまつな キャベツ にんじん きゅうり	しお こしょう がらスープ ドレッシング	709 2.3
28 木	ごはん 親子煮 ごまみそ汁	ごはん あぶら さとう しらたき ぶ ごま	とりにく こうやどうふ たまご なまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	662 2.2
29 金	焼きそば ごぼうサラダ(ドレッシング) 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ビーマン ごぼう にんじん えだまめ	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しょうゆ す ドレッシング	599 2.8

\* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。  
 \* ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。  
 \* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	11月の平均
エネルギー(Kcal)	650	646
しょくえん(g)	2.0	2.2