11月分献立予定表

ポオ イす トめ	日にち 曜日	献	立名	牛乳		の仲間 肉になる		,	緑の個体の調子を			熱や	黄の仲間の力の元に	なる	そのた 調味料	Iঝ+"- たんぱく質 脂質 塩相当量
		<u> </u>			<u> </u>		• ◊	11月3	日(月)	文化の日		♦♦				
ア 胡		わかめごはん			わかめ							こめ、むぎ				601 kcal
こんだて これ たっぱん こんだて こんだて たっぱん ビタ	4	あつやきたま			あつやきたまご											23.7 g
	火	やさいのごま		_0					う、もやし、			いりごま、す	りごま、さと			19.2 g
		やさいたっぷ	りとんじる	\bot	ぶたにく、とうふ	、みそ		だいこん、にん	じん、ごぼう、ね	ぼ、はくさい、	こんにゃく	ごまあぶら			素材力昆布、素材力かつお アレルゲンフリー カレーフレーク 白ワイン	2.2 g
	5	こめこのカレ	ーライス		とりにく		たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが りんご		こめ むぎ じゃがいも あぶら		アレルケ゛ンフリー ハヤシフレーク ソース カレー	656 kca 24.9 g				
んつタだぷミ		キャベツサラ	ダ	0	ソフトチキン			キャベツ、に	こんじん、コ	ーン		あぶら、さと	<u></u> う		粉 ミリン 昆布 塩、りんご酢、粒マスタード	16.4 g
てりン	,,,	みかん						みかん								1.9 g
		I.			◆ <) 11J	16日(7	木) お弁	当の日(4	年生1/2月	戊人コン	サート)	♦♦		.	
あ	•	あさかまいご	はん									こめ				601 kca
じ和 わ食		いわしのかば	やき	0	いわし							かたくりこ、	あぶら			24.5 g
おを う	金	おかかあえ だいこんのみ	Z Z		かつおぶし			こまつな、も だいこん、た	らやし、にん こまわぎ <i>に</i>			いりごま じゃがいも			醤油	20.9 g
	L	たいこんのみ	TUS	4_	なまあげ、みそ		<u>,</u>	'	まれる、に 日(月)		=	♦			だしパックかつお、素材力かつお	1.8 g
h		ちゅうかめん				•	<u> </u>	117310	H(7)	体目的不		ちゅうかめん				620 kca
よおりや こおりや かたべっぷ	11			z	ぶたにく、なると			たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、			こめこワンタン、あぶら			がらスープ、中華スープストック、	30.3 g	
	火		ロリっとキチン			•		たけのこ、ほ	まうれんそう	、にんにく、	しょうが		- C 60/5/19		醤油、塩、こしょう、酒	_
まり		カリっとキナ			カリっとチキンツナ			キャベツ、にんじん、コーン			あぶら じゃがいも、あぶら、さとう				16.5 g	
		ひじきのまぜ			ぶたひきにく、ひ	じき あぶられ	5 (ザ	にんじん、し				こめ、あぶら		.)	りんご酢、醤油、粒マスタード、塩 酒、醤油、みりん	2.0 g 607 kca
こた	12	やきぶたとやさいの		え	やきぶた、みそ	0000000	,,, 	キャベツ、は		まつな		ノンエッグマ			石、西加、のうん	24.2 g
こおりやま こおりやま		かきたまみそ		0	たまご、とりにく	、とうふ、だい	ず、みそ					じゃがいも、			だしパックかつお、素材力かつお	_
# ^				7												2.2 g
♪ たべっ ペ♪ 給食		こめこパン										こめこパン				660 kcal
		ブロッコリー	sかまいごはん にくのパーベキューソースかけ		ベーコン、とりにく、牛乳 だいず、あおのり			ブロッコリ-	-、はくさい	、たまねぎ、	にんじん	あぶら			ベシャメルルゥ、アレルゲンフリーシチューフレー ク、塩、こしょう、素材力昆布	26.2 g
		あおのりポテ		-0											22.2 g	
		りんごゼリー													2.1 g	
b		あさかまいご										こめ				612 kcal
♪ たべっ ペ♪ とおりやま		ぶたにくのバーベ			ぶたにく			しょうが、た	たまねぎ、り	んご、レモン	/じる	さとう			酒、醤油	29.1 g
		にらともやし						もやし、にら				いりごま、ごまあぶら、ラーゆ			醤油	21.6 g
		やさいのタン	タンスープ						こんじん、ね が、にんにく		こまつ	はるさめ、ごまあぶら、すりごま			豆板醬、がらスープ、醤油、酒、塩	1.9 g
ر خ ب		むぎごはん	ごぎごはん					,			こめ、むぎ			·†	661 kcal	
と おりやま たべっ ペ♪	17 月	ぶたキムチど	キムチどんぶりのぐ いもとはくさいのみそしる		ぶたにく			たまねぎ、い	とこんにゃく、	キムチ、にら	にんにく	あぶら、さと	う、ごまある	ĬĠ.	キムチの素、醤油、酒、みりん	30.5 g
		さといもとはく			なまげ、だいず、	みそ		だいこん、オ	aぎ、はくさ	い		さといも			だしパックかつお、素材力かつお	15.6 g
		いちごヨーグ	ルト		いちごヨーグルト											2.2 g
チェ	18 火	ソフトめん										ソフトめん				676 kcal
チョ コカッ チョ コカッ		なんばんうど	なんばんうどんかけじる チョコとかぼちゃのカップケーキ さんしょくおひたし		とりにく、あぶらあげ たまご、牛乳		ごぼう、にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ、こんにゃく かぽちゃ			ホットケーキミックス、さとう、バター、なまク リーム、チョコチップ、あぶら いりごま			みりん、酒、醤油、塩、かつ おだしパック、素材力昆布	26.1 g		
ーカニ キッニ		チョコとかぼちゃ												21.3 g		
プー		さんしょくお						こまつな、もやし、にんじん					醤油	2.0 g		
あ		さつまいもごはん		お								こめ、さつま	いも、いりこ		塩	601 kcal
あじわおう		さんまのふっ	くらやき		さんま		にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ						塩	26.7 g		
わま お _を		ひじきのにもの		_0	とりにく、あぶらあげ、ひじき					, あぶら、さとう			醤油、酒	20.2 g		
رن آم		とうふとわか	かめのみそしる		とうふ、わかめ、だいず、みそ								だしパックかつお、素材力かつお	2.0 g		
		コッペパン								コッペパン				627 kcal		
あり	20 木	ブルーベリー										ブルーベリー	ジャム			25.7 g
じん をご		マカロニのミートソースに		0	ぶたひきにく、だいずミート ツナ		たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、トマト こまつな、キャベツ、コーン			マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル あぶら、さとう			, がチャップ、アレルゲンフリーハヤシ、ソース、赤ワ イン、こしょう、塩、スープストック	17.5 g		
うを		こまつなのサ											りんご酢、塩、こしょう	2.2 g		
		りんご					りんご									
こた んっ鉄 だぷ分 てり		あさかまいご	カツ・ソース			ソンエカツ					こめ				619 kcal	
	21 金				メンチカツ			7 + 0 + 10						ソース	21.6 g	
		のりあえ			きざみのり ぶたにく とうふ	ュヱ		こまつな、も		__ 7/5	· *> /	じゃがいも、すりごま、あぶら、ごまあぶら			醤油	20.4 g
	L	かたにくことさいのこまみそしる		´⊥_	ぶたにく、とうふ、みそ ◆◆			'	こんじん、コ 4日(月)			♦			※竹刀庇巾、系付刀かつお	1.7 g
		あさかまいご	はん			•	· ·	117124	TU(1)	城首外口	l	◇ ▼				631 kcal
こんだて 和食を	25	すきやきに			ぶたにく、とうふ			にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、いとこんにゃく			こんにゃく	くるまふ、あぶら、さとう			醤油、酒、みりん	29.1 g
	火	カリカリまめみそわかめとやさいのあえもの		0	だいず、みそ						あぶら、さとう			酒、みりん	21.5 g	
てう゛							キャベツ、も	5やし、にん	じん						1.6 g	
こが妹都市 鳥取市		あさかまいごはん		1						こめ				625 kcal		
	26	ひきわりなっとう			ひきわりなっとう										28.9 g	
	26 水	スタミナなっとうのぐ		0				にんにく、しょうが、ねぎ				さとう、ごまあぶら			酒、醤油、みりん、素材力かつお	19.8 g
	\1\	やさいとたまごのあえもの						こまつな、もやし、にんじん			はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら				2.1 g	
		いもこんなべ			とりにく			にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにゃく			さといも、さとう			醤油、みりん、だしパックかつお	+	
たは、。	דר	バンズパン		4	11.11° F			たまわぎ しつし				バンズパン			\	618 kcal
たはパ べよんで ようで		ハンバーグトマトソース マカロニサラダ		0	ЛД			たまねぎ、トマト たまねぎ、にんじん、キャベツ はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン			あぶら、さとう マカロニ、ノンエッグマヨネーズ			ソース、クチャップ	25.7 g	
	\\\	マカロニサラダはくさいとコーンのスープ		,										こしょう、塩 スープストック、塩、醤油、こしょう	25.4 g 2.3 g	
t- 1		あさかまいごはん		+				10 10 0 1 10 10 0 10 10 10 10 10 10 10 1			こめ			ハ / ハ /ハ /皿、酉川、こしょう	605 kca	
た人つ気	28	とりにくのたつたあげ		1.	とりにく			しょうが				かたくりこ、あぶら			醤油、酒	29.4 g
たの ああ	金	おかかチーズあえ			チーズ、かつおぶし			こまつな、もやし、にんじん						醤油	19.0 g	
げる		なめこじる						なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ							だしパックかつお、素材力かつお	1.9 g
		Iネルキ* - たんぱく質		脂	質 カルシウム マグネシウム 鉄		亜鉛 ボー ピタミン ビタミン									
月間栄養価		-	1 1 1 1 1 1 1					当量 B1 B2		C 相当量						
(中学年)		626kcal	26.7g	19	.9g 385mg	94mg	3.9mg	3.0mg	222 µ g	0.75mg	0.60mg	g 22mg	5.1g	2.0g		