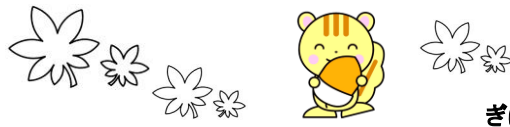


11月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	金	パン	○	マーボーはるさめ ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ もやし きゅうり	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん しろごま さとう ごまあぶら	
4	月	ふりかえきゅうじつ						
5	火	ごはん	○	がめに てづくりふりかけ すのもの	とりにく ひらてん ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし わかめ	つちしょうが だいこん にんじん こんにやく いんげん もやし	さといも あぶら さとう しろいりごま さとう さとう	
がめには、筑前煮のごとです。鶏肉や野菜など色々な材料をつかうので、博多の方言で「よせあつめる」という意味からきたという由来があります。								
6	水	パン	○	はっぼうさい はるまき	ぶたにく うずらたまご はるまき	もやし はくさい ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら あぶら	
7	木	ごはん	○	さばのこうみソース すろっぽだいこん みそしる	さば ひらてん あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ だいこん にんじん かぼちゃ しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら	
8	金	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ ・りんごジャム	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん こまつな はくさい とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ・りんごジャム	
11	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ほねく あおのり ひじき とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく にんじん たけのこ もやし はくさい あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
ほねくは木刀魚を骨ごとすりつぶしてかまぼこにしたものです。カルシウムが豊富にふくまれています。								
12	火	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく いとかまぼこ わかめ とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな もやし しろねぎ	しろいりごま さとう ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら	
13	水	ぶどうパン	○	マカロニのクリームに りんごサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ リンゴピューレー レモンかじゅう	マカロニ あぶら しろいんげんまめペースト さとう あぶら	
りんごは秋になるとおいしいくたものです。胃腸の働きをよくしたり、皮の部分は便秘を防ぐ効果があり、1日1個のりんごは医者いらずといわれるほど栄養があります。								
14	木	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそダレ いりうのはな のっぺいじる	ホキ みそ おから とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ほししいたけ あおねぎ こんにやく こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろいりごま さとう さといも でんぷん	
いりうのはなは、とうふをつくる時にできるおからというたべものをちょうりしたものです。血や筋肉をつくったりおなかの調子をよくする栄養素がたくさんふくまれています。								
15	金	パン	○	タツカンジョン パンサンスー ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	にんにく あおねぎ にんじん チンゲンサイ ニラ もやし えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
18	月	ふりかえきゅうぎょう						
19	火	ごはん	○	あきあじカレー はくさいのサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ はくさい チンゲンサイ にんじん	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら	
20	水	パン	○	ココアパン ポトフ ごぼうサラダ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん つちごぼう きゅうり	あぶら ココア グラニューとう さとう じゃがいも さとう	
21	木	ごはん	○	きつねうどん いためなます くだもの	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	えのき あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにやく みかん	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら	
22	金	パン	○	あじフライ かぼちゃのとうにゅうポターージュ ブロッコリーサラダ	あじフライ ベーコン とうにゅう	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ ブロッコリー	あぶら さとう しろごま	
25	月	ごはん	○	ハンバーグのトマトソース ソテー コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	トマトダイス ブルーンペースト たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし はくさい にんじん セロリー たまねぎ	さとう あぶら でんぷん あぶら	
26	火	ごはん	○	おでん ゆかりあえ ・ あじつけのり	とりにく ひらてん ちくわ うずらたまご あつあげ こんぶ あじつけのり	こんにやく だいこん キャベツ あかしそ	じゃがいも さとう	
おでんがおいしい季節になりました。おでんは、関西地域では関東煮といわれることがあります。関東と関西では具の違いもあります。								
27	水	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう	
28	木	ごはん	○	かつおのトマトソース ほうれんそうのおひたし こんさいじる ・ くだもの	かつお みそ	つちしょうが あおねぎ ほうれんそう はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにやく みずな ・みかん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
29	金	パン	○	にくだんごとはくさいのスープに じゃがいものきんぴら	にくだんご	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ こんにやく ごぼう パプリカ	さとう じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%以下	脂肪 エネルギーの20~30%以下	食塩相当量 2g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA(レチノール活性当量) μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上