

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、筑前煮のことです。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 | ○ | はっほうさい 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 ・ 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 ・ 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 | |
| ほねくは太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くたべものです。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 | ○ | しろみざ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ゅうりしたものです。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 | ごはん | ○ | ぶたにくとこんさいのぴりからいため もずくじる | ぶたにく もずく とうふ やきかまぼこ みそ | チンゲンサイ にんじん れんこん しろねぎ エリンギ みずな | ごまあぶら さとう | |
| 19 | 火 | ごはん | ○ | あきあじカレー はくさいのサラダ ・ みかん | 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 にんにく はくさい チンゲンサイ とうもろこし ・ みかん | 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 | 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 | 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 プルーンペースト 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 しめじ | 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 かんてん 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) バイン(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 ・ みかん | 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 ほしいたけ こんにやく ごぼう あかピーマン | 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 | たんぱく質 | 脂肪 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA(レチノール活性当量) | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|----------|-------|----------------|----------------|-------|-------|--------|-----|-----|------------------|--------|--------|-------|------|
| | kcal | エネルギーの13・20%以下 | エネルギーの20・30%以下 | 2g未満 | mg | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| | 650 | | | | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |