

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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	栗ごはん	○	すきやき すのもの くりごはんは、10がつ25にちのよていでしたが、てんこうのつごうできょうにへんこうになっています。	ぎゅうにく わかめ	はくさい たまねぎ いとこんにやく しろねぎ にんじん しゆんぎく だいこん きゅうり	さとう あぶら さとう ごま あぶら	
5	火	パン	○	チリドック あさりのチャウダー あさりには、「タウリン」がおおくふくまれていて、げとくさようやけつえきをサラサラにしてくれるはたらきがあります。	フランクフルト ベーコン あさり チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん	パン あぶら さとう じゃがいも あぶら	
6	水	ごはん	○	さんまのしょうがに さつまいものてんぶら いなかじる わたしたちのきゅうしょくは、いろいろな人のおかげでできあがります。かんしゃしてたべましょう。	さんま あぶらあげ みそ	しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにやく	さとう さつまいも てんぶらこ あぶら	
7	木	パン	○	わふうきのコスパゲティ いろどりサラダ いろあざやかなやさいを、ブルーベリージャムをつかったドレッシングでサラダにしました。	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ みずな にんにく カリフラワー にんじん ブロッコリー	スパゲティ あぶら ジャム さとう オリーブオイル	
8	金	ごはん	○	ししゃものいそべあげ ごもくまめ みそしる	ししゃも あおのり だいず こんぶ わかめ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	
11	月	ごはん	○	にくじゃが なます ひじきとじゃこのふりかけ かきは、にほんのあきのだいひょうてきなくだものです。	ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース かき だいこん	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま	
12	火	パン	○	とりにくのトマトソース コンソメスープ くだもの みかんのせいさんりょうは、わかやまけんがぜんこく1位です。	とりにく ベーコン	たまねぎ トマト はくさい にんじん エリンギ ほうれんそう みかん	さとう あぶら でんぷん	
13	水	ごはん	○	あげちくわのごまみそ いりうのはな かきたまじる いりうのはなの「おから」は、しょくもつせんいがたくさんはいています・・・からだにとってもいいよ！！	ちくわ みそ おから ぶたにく あぶらあげ たまご	ほしいたけ あおねぎ こんにやく ほうれんそう だいこん にんじん えのきたけ	あぶら さとう ごま あぶら さとう でんぷん	
14	木	パン	○	さつまいものシチュー フルーツサラダ	とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご キャベツ みかん(かん)	さつまいも じゃがいも あぶら さとう	
15	金	ごはん	○	さんまのかばやき ハリハリづけ ぶたじる ハリハリづけの「ハリハリ」は「きりほしだいこん」のことをいいます、きりほしだいこんにはたくさんのかんがはいています。	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが きりほしだいこん きゅうり ごぼう もやし こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
18	月	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ ひじきまめ みそしる	しろみざかな あおのり だいず ひらてん ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん こんにやく はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さといも	
19	火	パン	○	みそラーメン チンゲンサイのいためもの ジャム	ぶたにく みそ あかみそ ベーコン	もやし キャベツ あおねぎ とうもろこし チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ジャム さとう オリーブオイル	
20	水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ しめじ	ごはん ごま さとうごまあぶら ごまあぶら さとう	
21	木	かき パン	○	はくさいとはるさめのスープに フライドポテト	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ ほしいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら	
22	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる 「ちさんちしょうのひ」です。わかやまでさいばいされた「キャベツ」「だいこん」「あおねぎ」をつかっています。	くじらにく こんぶ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ あおねぎ にんじん	でんぷん あぶら	
25	月			どうさんかんふりかえきゅうぎょう				
26	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ぶたにく	しょうが じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう でんぷん	
27	水	ごはん	○	さけのしおやき きんぴられんこん すましじる れんこんは、ビタミンC(シー)・てつぶん・ムチン・カリウムなどたくさんのがいようがふくまれています。	さけ かまぼこ とうふ	れんこん こんにやく にんじん たまねぎ たけのこ みつば	ごまあぶら さとう てまりふ	
28	木	パン	○	ポトフ ひじきサラダ スイートアップルポテト	ウインナー ひじき	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし りんご(かん)	じゃがいも さとう さつまいも はちみつ マーガリン さとう	
29	金	ごはん	○	ちゃんこなべ はるまき	ぶたにく とりだんご あつあげ はるまき	はくさい もやし しろねぎ しめじ しゆんぎく	あぶら	

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。



栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	634	24.6	26.7	2.4	327	78	2.4	2.8	142	0.67	0.61	28	5.0