

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	火	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ とうにゅうスープ	しろみざかなフライ ベーコン とうにゅう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ だいこん	あぶら さつまいも あぶら
2	水	ごはん	○	おにぎり2しゆ ごもくうどん ゆかりあえ	わかめ あぶらあげ とりにく たまご	はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ もやし しそ	(ごはん) さとう うどん でんぷん
1~4ねんせいは、えんぞくのため、きゅうしょくは、ありません。							
4	金	ごはん	○	なごやふうみそサバ なます ぶたじる	さば あかみそ ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな しめじ	でんぷん あぶら さとう さとう
きょうの「さば」は、わかやまけんて みずあげされたものです。そのさばに、あかみそのソースをかけました。あかみそは、あいちけんのなごやが ゆうめいなので、なごやふうみそさば というなまえにしました。							
7	月			どうさんかんふりかえきゅうぎょう			
8	火	パン	○	はっぼうさい フライドポテト	ぶたにく うずらたまご イカ	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	あぶら でんぷん じゃがいも あぶら
フライドポテトは、「おいもどうせんきょ」でどうせんしたメニューです。							
9	水	ごはん	○	ししゃものフリッター いりうのはな にゅうめんじる	ししゃもフリッター おから ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ほしいたけ あおねぎ こんにやく たまねぎ かぼちゃ しめじ	あぶら さとう そうめん
10	木	パン	○	クリームシチュー やさしいサラダ	とりにく ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ほうれんそう とうもろこし	あぶら じゃがいも さとう あぶら
5ねんせいは、がっしゅくくねんのため、きゅうしょくはありません。							
11	金	ごはん	○	いりこなめし いもにうどん すみそあえ	ちりめんじゃこ ぎゅうにく くきわかめ しろみそ	だいこんば きょうな ひろしまな しろねぎ ごぼう しゅんぎく こんにやく こまつな はくさい	(ごはん) ごま うどん さといも さとう さとう
5ねんせいは、がっしゅくくねんのため、きゅうしょくはありません。							
14	月	ごはん	○	さけのなんばんづけ ひじきまめ みそしる	さけ ひじき だいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん たけのこ はくさい えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
15	火	パン	○	にこみハンバーグ だいこんスープ くだもの	ハンバーグ ベーコン	にんじん だいこん エリンギ とうもろこし みかん	さとう でんぷん
きょうのみかんは、げんきキャンペーンで わかやまけんからいただきました。わかやまけんには、おいしいくだものが たくさんありますね。							
16	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 ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう はるさめ
17	木	かきパン	○	くじらのオーロソース ブロッコリーサラダ たまごスープ	くじらにく みそ ベーコン たまご	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	でんぷん あぶら さとう さとう ごま あぶら でんぷん
わかやまけんは、「かき」のせいさんりょうは ☆にほんいち☆ です！ そのかきをパンきじにねりこんでやきあげました。							
18	金	ごはん	○	にくじゃが わかめときゅうりのすのもの	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
21	月	ごはん	○	ハヤシライス ごぼうサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト ごぼう きゅうり とうもろこし	あぶら ごま さとう
6ねんせいは、しゅうがくりょうごうのため、きゅうしょくは、ありません。							
22	火	パン	○	やしきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ パイン(かん) もも(かん) みかん(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
6ねんせいは、しゅうがくりょうごうのため、きゅうしょくは、ありません。							
24	木	パン	○	とりにくのみかんソース コンソメスープ	とりにく ベーコン	みかんかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	でんぷん あぶら さとう あぶら
25	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ やさしいソテー みそしる(1~4ねん)バナナ(6ねん)	ちくわ あおのり ほねく あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん しめじ ねぎ バナナ	こむぎこ あぶら あぶら
5ねんせいは、りょくいくさんかのため、きゅうしょくはありません。 6ねんせいは、かんげきかんしょうのため、パンきゅうしょくになります。							
28	月	ごはん	○	ちゃんこなべ はるまき くだもの	ぶたにく とりにくだんご あつあげ	はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく みかん	はるまき あぶら
「かぜにまけないこんだて」です。ビタミンC(シー) たっぶりのこんだてです。しっかりたべてげんきにすごしましょう。							
29	火	パン	○	マカロニグラタン グリーンサラダ	とりにく ソーセージ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	マカロニ あぶら じゃがいも パンこ さとう ごま
30	水	ごはん	○	さんまのかばやき こんぶあえ のっぺいじる	さんま しおこんぶ ちくわ	しょうが はくさい にんじん こんにやく ごぼう あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら でんぷん

* 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	656	24.7	27.0	2.6	327	77	2.2	2.8	165	0.70	0.64	25	4.0