

# 11月 きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、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 もとなる (きいろのたべもの)
1	金	ごはん	○	しろみぎかなフライ・タルタルソース はるさめサラダ もずくスープ	しろみぎかなフライ もずく	きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	あぶら タルタルソース はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん
<b>ふりかえ休業日</b>							
5	火	7種やさいのはなやかごはん	○	7しゅやさいのはなやかごはん ししゃものからあげ ばいにくあえ つくねじる	かつおぶし ししゃも つくね	とうもろこし にんじん うめ かぼちゃ ほうれんそう キャベツ もやし ばいにく チンゲンサイ えのきだけ ごぼう	でんぷん あぶら さとう
6	水	パン	○	やきうどん クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かつおぶし かんでんかん	たまねぎ にんじん キャベツ ももかん パインかん みかんかん	うどん あぶら あまなつみかんゼリー
7	木	ごはん	○	ビーフカレー さわやかあえ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう あぶら
8	金	ごはん	○	おやこに はりはりづけ	とりにく たまご かまぼこ わかめ	あおねぎ たまねぎ いんげん にんじん こまつな きりぼしだいこん	さとう さとう
11	月	パン	○	ポークビーンズ かきのこうはくサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ いんげん しめじ だいこん にんじん かき	じゃがいも あぶら さとう フレンチドレッシング
「かき」の生産量は和歌山県が日本一です。「かき」にはビタミンCや食物繊維がたくさんふくまれています。							
12	火	ごはん	○	ちくわのごまあげ にまめ みそしる	ちくわ あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ えのきだけ あおねぎ	こむぎこ ごま あぶら きんときまめ さとう
13	水	パン	○	きのこハンバーグ こふきいも レタススープ	ハンバーグ ベーコン	トマトかん エリンギ マッシュルーム しめじ セロリ レタス にんじん たまねぎ パセリ	あぶら でんぷん さとう じゃがいも
14	木	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース ボイルキャベツ ひじきまめ	しろみぎかな だいず ひじき あぶらあげ	レモンかじゅう キャベツ にんじん こんにやく いんげん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら
15	金	ごはん	○	ビビンバ わかめスープ みかん	ぶたにく わかめ とうふ	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ ほししいたけ あおねぎ みかん	あぶら ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら でんぷん
18	月	パン	○	スタミナラーメン(にたまごいり) ナムル ジャム	ぶたにく うずらたまご	にんにく つちしょうが ニラ もやし ほうれんそう だいこん	ちゅうかそば さとう ごまあぶら ごま さとう りんごジャム
19	火	ごはん	○	にくじゃが もやしのあまず てづくりふりかけ ミニトマト	ぎゅうにく ちりめんじゃこ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん もやし ミニトマト	じゃがいも さとう あぶら さとう さとう ごま
20	水	かきパン	○	さつまいもいりクリームシチュー やさいのごまドレッシング	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	しろいんげんまめ さつまいも じゃがいも ごま さとう あぶら
「かぜにまけないこんだて」です。かぜの予防には栄養バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンAやCは体の抵抗力を高めるので、かぜの予防に効果があります。							
21	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ なます みそしる	くじら あぶらあげ みそ	つちしょうが だいこん にんじん ゆずかじゅう はくさい たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう
22	金	ごはん	○	チャプチェ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく つちしょうが ニラ しめじ しろねぎ チンゲンサイ はくさい ほししいたけ	ごまあぶら はるさめ ごま ごまあぶら
25	月	<b>ふりかえ休業日</b>					
26	火	ごはん	○	さけのかわりみそだれ ちゅうかあえ すましじる	さけ しろみそ わかめ かまぼこ とうふ	きりぼしだいこん ほうれんそう ほししいたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら
27	水	パン	○	マーボーはるさめ フライドポテト	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 あおねぎ	でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ じゃがいも あぶら
28	木	ごはん	○	フランクフルトのカレーソース ゆかりあえ きんぴらごぼう	フランクフルト あぶらあげ	ゆかりこ キャベツ にんじん ごぼう こんにやく グリンピース	さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま あぶら
29	金	チキンライス	○	チキンライス ブロッコリーのサラダ きのこスープ	とりにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリンピース ブロッコリー にんじん しめじ なまししいたけ パセリ	あぶら ごまドレッシング じゃがいも

\* 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 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5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	643	24.2	25.5	2.4	327	81	2.1	2.7	170	0.67	0.58	28	4.0