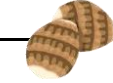




11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

新潟市立浜浦小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(水)	わかめごはん	こめ みずあめ	ごま		わかめ			しお こんぶI粒	エ: 590 kcal
	おでん	さといも さとう こんにゃく		うすらたまご ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん	にほしこ さけ しょうゆ	だ: 21.4 g
	もやしとあぶらあげのごますあえ	さとう	ごまあぶら ごま	あぶらあげ			きゅうり もやし	す しょうゆ	し: 18.3 g
	ぶどうゼリー	さとう みずあめ					ぶどう		塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(木)	ごはん	こめ							エ: 590 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		まっちゃん	しお しいたけI粒	だ: 21.8 g
	みそワタンスープ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく なんと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	にほしこ ガラスープ	し: 17.8 g
	えびシューマイ	パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん	あぶら	えび たら			たまねぎ	ほたてI粒 しお	塩: 2.4 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	す しお こしょう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【 図書館とのコラボ給食 ① 】 『おばけのアッチとドラキュラスープ』									
6日(月)	ごはん	こめ							エ: 594 kcal
	ドラキュラスープ	じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	パズル しお ガラスープ	だ: 22.1 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん	ラード	ぶたにく とりにく			しょうが たまねぎ	しお しょうゆ	し: 19.5 g
	くきわかめのサラダ		ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	しお す こしょう	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(火)	ごはん	こめ							エ: 576 kcal
	ちくぜんに	さといも さとう こんにゃく	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう	にほしこ しょうゆ	だ: 26.8 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				かつおだし しょうゆ	し: 16.1 g
	だいこんのあさづけ		ごま			だいこんな	だいこん	しお	塩: 2.3 g
	かんそうこざかな	さとう でんぷん			かたくちいわし(魚卵 なしとはいえない)			しお	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(水)	コシヒカリごはん	こめ							エ: 601 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	にほしこ	だ: 28.3 g
	いわしのしょうがに	さとう		いわし			しょうが うめぼし	さけ しょうゆ	し: 15.2 g
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ			エーミールの大好物のハムチーズマカ ロニとおばあちゃんが作ってくれるりん ごケーキの献立です。	しょうゆ しお	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【 図書館とのコラボ給食 ② 】 『エーミールと探偵たち』									
9日(木)	カレーピラフ	こめ	あぶら	ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	カレーこ しお	エ: 716 kcal
	ポトフ	じゃがいも		レバーいりウインナー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン セロリー	ガラスープしお こしょう	だ: 24.7 g
	ハムチーズマカロニ	マカロニ	あぶら	ハム	チーズ			しお こしょう	し: 20.1 g
	りんごむしケーキ	こむぎこ さとう	あぶら	とうにゅう			りんご	パウンドケーキ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(金)	きんぴらどん	こめ でんぷん こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	しょうゆ とうがらし	エ: 616 kcal
	にらたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	ガラスープ しょうゆ	だ: 22.2 g
	ふかしいも	さつまいも							し: 16.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 2.0 g
13日(月)	ごはん	こめ							エ: 596 kcal
	もずくのすましじる	でんぷん		とうふ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	かつおぶし しょうゆ	だ: 22.8 g
	ぶたにくとれんこんのくろずいため	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	す さけ しょうゆ	し: 18.8 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	しお しょうゆ	塩: 2.2 g
	かんそうブルー						ブルー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(火)	ゆかりごはん	こめ				しそ		しお うめず	エ: 614 kcal
	はくさいのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	にほしこ	だ: 22.7 g
	チキンのカレーに	さとう		とりにく				カレーこ しょうゆ	し: 18.1 g
	アーモンドいりさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド ノイグ マネズ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	塩: 2.5 g
	のむヨーグルト	みずあめ			だっしふんにゅう		いちご		
【 図書館とのコラボ給食 ③ 】 『さばうりどん』									
15日(水)	ごはん	こめ							エ: 614 kcal
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ だいこん	にほしこ	だ: 27.4 g
	さばのきのこあんかけ	でんぷん		さば			しょうが えのきたけ	さけ みりん しょうゆ	し: 19.6 g
	わかめあえ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	しお こんぶI粒	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				



ドラキュラスープってど
んなもの?本を読んでみ
よう!

売り物のさばをやま
んばに食べられてしま
ったさばうりどん。
さてどうするのかな。

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
16日(木)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	とりにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	しょうゆ さけ しお	エ: 592 kca
	わかめのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ	わかめ		ねぎ	にほしこ	た: 24.3 g
	こいわしのフライ	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		かたくちいわし(抱卵の可能性あり) のり			しお こしょう	し: 22.6 g
	ごまあえ	さとう	ごま		ひじき	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ	塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(金)	くろざとうパン	こめこ さとう こむぎたんぱく			だっしふんにゅう			ソートソフ しお イースト	エ: 664 kca
	きのこのクリームスープ	じゃがいも こめこ	あぶら	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	しめじ たまねぎ マッシュルーム	ガラスープ しお	た: 24.9 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら			かぼちゃ	たまねぎ	しお	し: 26.5 g
	フレンチサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	しお すこしょう	塩: 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日(月)	ごはん	こめ							エ: 625 kca
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン	ガラスープ しお	た: 27.1 g
	とりにくのスパイシーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが にんにく	チリパウダー ツリヤツ	し: 20.6 g
	ビーフソテー	ビーフ		ぶたにく		ピーマン にんじん	だけのこと きくらげ キャベツ もやし	しお こしょう	塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【 図書館とのコラボ給食 ④ 】 『だいこんどのむかし』 									
21日(火)	ごはん	こめ							エ: 623 kca
	なまあげとだいこんのオムライス	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご	村に1本大きな大根ができました。さてどうなるのか	にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	かきあぶら しょうゆ	た: 21.2 g
	あげぎょうざ	こむぎこ さとう でんぷん	ラード あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいすたんぱく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお	し: 24.4 g
	もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	す	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
22日(水)	ゆでうどん	こむぎこ							エ: 627 kca
	カレーなんばんじる	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	かつおぶし こんぶ 加へこ	た: 26.6 g
	だいすとさつまいものからあげ	でんぷん さつまいも	あぶら	だいす	かたくちいわし				し: 15.7 g
	りんご						りんご 		塩: 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【 キラッと新潟米☆地場もん献立】地場産たっぷり献立です。 									
24日(金)	ごはん	こめ 							エ: 591 kca
	じばもんきのこたっぷりじる	さといも 		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ まいたけ えのきだけ	にほしこ	た: 20.2 g
	くるまふのあげに	くるまふ でんぷん さとう	あぶら					しょうゆ さけ	し: 17.4 g
	もやしとかきのもとのボンずあえ		ごま			こまつな	きく もやし レモン	しょうゆ す	塩: 2.0 g
	ルレクチェゼリー 	さとう					ルレクチェ 		
27日(月)	ポークカレーライス	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリルピース にんにく しょうが りんご	チリパウダー ツリヤツ 加へこ	エ: 638 kca
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 19.7 g
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん パイン もも りんご		し: 15.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.2 g
28日(火)	ごはん	こめ							エ: 617 kca
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ		ねぎ	にほしこ	た: 26.8 g
	だいすととりにくのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	し: 21.3 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.3 g
29日(水)	ちゅうかどん	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あさり うすらたまご いか		にんじん チンゲンサイ	だけのこと はくさい きくらげ	ガラスープ しょうゆ	エ: 594 kca
	ごまネーズあえ	さとう	ごま リエッグ マネーズ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	しょうゆ	た: 22.9 g
	みかん						みかん 		し: 20.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.6 g
30日(木)	ごはん	こめ							エ: 618 kca
	なまあげのみそしる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	にほしこ	た: 26.9 g
	カレーのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	かれい			しょうが ねぎ	しょうゆ とうがらし	し: 20.3 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	塩: 2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
一日あたりの平均	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.0 g	脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	カルシウム 379 mg 鉄 2.8 mg						