



11月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (水)	マーボーどん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ だいず		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 614 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	たんぱく質 27.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 19.3 g
2日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 624 kcal
	だいこんのみそしる	さといも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	カレーのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレー			しょうが ねぎ	脂質 21.2 g
	ごぼうサラダ		すりごま ノンエッグマヨネーズ			にんじん	ごぼう ホールコーン キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
6日 (月)	ちゅうかどん	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うすらたまご ほたて		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	エネルギー 630 kcal
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でんぷん さとう	あぶら	だいず				たんぱく質 28.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 18.1 g
7日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 612 kcal
	さといものみそしる	さといも		なまあげ うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 28.1 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 21.2 g
	わかめあえ		ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
8日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 659 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ラード	ぶたひきにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース	たんぱく質 22.5 g
	ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト		みかん パイン もも	脂質 15.3 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん しそのは	だいこん なす すいか れんこん しょうが	食塩相当量 1.8 g
9日 (木)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 628 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	たんぱく質 21.4 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 22.7 g
	さつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ		プレーンヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量 2.4 g
10日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 651 kcal
	なまあげとだいこんの オイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		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	たんぱく質 22.9 g
	あげぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 26.8 g
	もやしナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.0 g
13日 (月)	わかめごはん	こめ	ごま		わかめ			エネルギー 618 kcal
	はくさいスープ			ベーコン		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質 19.7 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん	あぶら			かぼちゃ	たまねぎ	脂質 21.9 g
	チキンサラダ	さとう	あぶら	とりにく	かんてん	にんじん	キャベツ ホールコーン たまねぎ きゅうり	食塩相当量 2.8 g
14日 (火)	かぼちゃプリン	さとう みずあめ	ショートニング	とうにゅう		かぼちゃ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 640 kcal
	みそワタンスープ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 26.8 g
15日 (水)	だいずととりにくの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質 15.2 g
	そくせきづけ		ごま			にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	のむヨーグルト	さとう			にゅうせいひん			
	まゆのさんさいきのこごはん	こめ さとう	ごま	あぶらあげ		にんじん	たけのこ まいたけ	エネルギー 640 kcal
16日 (木)	まゆのだいこんじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 27.8 g
	しろみざかなフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	ショートニング あぶら	たら				脂質 24.8 g
	きりぼしだいこんの ツナマヨあえ		すりごま ノンエッグマヨネーズ	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	食塩相当量 2.6 g
16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぷん		けすりぶし	のり			たんぱく質 22.3 g
	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	脂質 19.8 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	食塩相当量 2.2 g
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		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				



11月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		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		
17日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 571 kcal
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 23.4 g
	ぶたにくとれんこんの くろすいため	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 ぶなしめじ	脂質 18.5 g
	はくさいづけ		ごま		こんぶ		はくさい	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (月)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー 614 kcal
	カレーなんばんじる	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 21.8 g
	やきぐりコロッケ	じゃがいも パンこ さつまいも みずあめ こむぎこ でんぷん	くり あぶら					脂質 16.3 g
	コーンいりひたし					ほうれんそう	もやし ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (火)	きんぴらどん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ つきこんにゃく	エネルギー 638 kcal
	にらたまじる			とうふ たまご みそ		にら	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 24.4 g
	ふかしいも	さつまいも						脂質 17.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
	コッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 667 kcal
22日 (水)	いちごジャム	さとう					いちご	たんぱく質 24.5 g
	だいこんとほたてのスープ	はるさめ		ほたて かまぼこ		こまつな	だいこん	脂質 31.1 g
	いかナゲット	さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	いか たちうお だいす				食塩相当量 2.9 g
	ほしのぎんかサラダ	こめこマカロニ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
	じばもんきのこ たっぶりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらたけ まいたけ えのきたけ	たんぱく質 18.7 g
	くるまふのごまあんかけ	くるまふ でんぷん さとう	すりごま ねりごま あぶら					脂質 19.1 g
	かきもとのボンずあえ		ごま			こまつな	きく もやし レモン	食塩相当量 2.0 g
	ルレクチェゼリー	さとう					ルレクチェ	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	おでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	たんぱく質 28.0 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 19.2 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.4 g
	りんご						りんご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (火)	ひきにくビビンバ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたひきにく		ほうれんそう	にんにく きくらげ もやし ねぎ	エネルギー 618 kcal
	かんこくふうスープ		ごま ごまあぶら	あさり とうふ	わかめ		ねぎ だいこん ぶなしめじ	たんぱく質 26.9 g
	みかん						みかん	脂質 22.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
	ごはん	こめ						エネルギー 642 kcal
29日 (水)	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく	たんぱく質 26.7 g
	とりにくのやくみソース	でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			ねぎ しょうが	脂質 20.3 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			ほうれんそう	もやし キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーピラフ	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリーンピース	エネルギー 626 kcal
30日 (木)	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質 24.2 g
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 23.9 g
	カシューナッツ		カシューナッツ					食塩相当量 2.0 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 621 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.5 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 369 mg	鉄 3.2 mg	

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

おしらせ1 読書旬間特別企画 おはなし給食 マークがついている日は「おはなし給食」の日です。詳しくは図書館だよりでお知らせします。

おしらせ2 11月24日(金)和食の日・キラッと新潟米☆地場もん献立 詳しくは食育だより11月号でお知らせします。