

# 11月きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

2024.11

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		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(金)	マーボーライス(妻ごはん) ぶどうゼリー 牛乳	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく だいず みそ		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 たんぱく質	599 kcal 24.5 g
5日(火)	ごはん もずくスープ ふたにくとれんこんのくろすい はくさいつけ 牛乳	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	どうふ ふたにく	もずく		ねぎ れんこん ぶなしめじ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 22.9 g 18.0 g 2.1 g
6日(水)	ごはん きんぴらどん たまごコーンスープ スイーツポテト 牛乳	こめ こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく たまご とうふ		にんじん あおピーマン にんじん チンゲンサイ	ごぼう れんこん しいたけ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 23.2 g 17.4 g 2.1 g
7日(木)	ごはん みそワタンスープ だいずとりにくのアーモンド そくせきつけ 牛乳	こめ ワタタン でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら アーモンド	ふたにく なんと みそ だいず とりにく		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 28.8 g 21.6 g 2.1 g
8日(金)	ごはん どんじり ほっけのしおやき きんときまめのあまに チーズ 牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく		どうふ ふたにく みそ ほっけ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 28.6 g 13.5 g 2.2 g
11日(月)	ごはん なまあげとだいこんの オイスターソースに あげきょうざ もやしのナムル 牛乳	こめ さとう	あぶら	なまあげ ふたにく 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 22.6 g 25.4 g 1.9 g
12日(火)	こくどうパン あさりいりミネストローネ ブレンオムレツ コーンサラダ かんそうブルー 牛乳	コッパパン くらざとう	オリーブあぶら	しろいんげんまめ ベーコン あさり たまご		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 30.8 g 23.2 g 2.8 g
13日(水)	むぎごはん ポークカレー りんごいりヨーグルトあえ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも	カレーウ あぶら	ふたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ グリピース にんにく みかん バイソ もも りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 20.2 g 15.6 g 1.2 g
14日(木)	ごはん だいこんとなまあげのみそしる カレーのなんばんづけ ごぼうサラダ 牛乳	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま たまごぬきマヨネーズ	なまあげ みそ カレー		にんじん	だいこん ねぎ しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 25.9 g 21.5 g 2.0 g
15日(金)	くりいりごもくごはん わかめのみそしる さばのみそに かきあえなます 牛乳	こめ くり さとう じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ さば みそ	ひじき わかめ	にんじん	ねぎ しょうが れんこん ぶなしめじ もやし きく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 24.9 g 23.2 g 3.0 g
18日(月)	ゆかりごはん あぶらあげとはくさいのみそしる とりにくのたつたあげ アーモンド いりさつまいもサラダ 牛乳	こめ あぶら	あぶら	あぶらあげ うちまめ みそ とりにく		しそ ごまつな	えのきたけ はくさい しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 26.3 g 25.6 g 2.2 g
19日(火)	うどん カレーなんばんじる やきぐりコロッケ しおもみ 牛乳	うどん でんぷん くり さつまいも さとう じゃがいも かつこ 小麦	カレーウ あぶら	とりにく なんと		にんじん ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 20.9 g 18.2 g 2.1 g
20日(水)	ごはん のりふりかけ はるさめスープ えびシューマイ アーモンドいりジャキジャキサラダ 牛乳	こめ さとう でんぷん はるさめ こむぎこ パンこ さとう でんぷん みずあめ じゃがいも	あぶら	かつおぶし ベーコン	のり	にんじん ごまつな	もやし きくらげ メンマ たまねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 19.1 g 19.4 g 2.3 g
21日(木)	ごはん なめこじる ますのしおこうじやき わかめあえ みかん 牛乳	こめ じゃがいも	ごま	なまあげ みそ ます	わかめ	ごまつな	なめこ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 28.0 g 14.5 g 2.0 g
22日(金)	ごはん じほもん じまんじる くるまのあげに かきいりフレッシュサラダ 牛乳	こめ さつまいも こんにゃく こむぎこ さとう	あぶら あぶら	とうふ ふたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 20.2 g 18.0 g 1.9 g
25日(月)	ごはん ちくせんに あつやきたまご だいこんのツナあえ かんそうごさかな 牛乳	こめ さといも さとう さとう でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご ツナ		にんじん さやいんげん だいこんのは	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 28.7 g 18.3 g 2.4 g
26日(火)	カレーピラフ サーモンシチュー くきわかめのサラダ のむヨーグルト 牛乳	こめ じゃがいも	あぶら あぶら	レバーいりウィンナー さけ ベーコン しろいんげんまめ	きゅうり チーズ くきわかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 25.7 g 16.1 g 2.1 g
27日(水)	ごはん はっほうさい さつまいもとだいずのあげに 牛乳	こめ でんぷん さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ふたにく あさり いか うすらたまご だいず		にんじん	たまねぎ たけのこ もやし はくさい きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 26.6 g 17.7 g 1.7 g
28日(木)	ごはん いものこじる いわしのしょうがに ごまびたし 牛乳	こめ さといも こんにゃく さとう でんぷん	ごま	ふたにく とうふ みそ いわし		にんじん	ねぎ ごぼう しょうが もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 25.6 g 18.8 g 2.1 g
29日(金)	ごはん おでん アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに ふうみつけ ミルクデザート 牛乳	こめ さといも さとう さとう	アーモンド	がんもどき ちくわ ちりめんじゃこ	こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 25.7 g 16.3 g 2.3 g

22日(金)は、キラッと新潟☆地場もんこんだてです!

一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	614 kcal 25.0 g	脂質 食塩相当量	19.0 g 2.1 g	カルシウム 鉄	368 mg 3.0 mg
----------	----------------	--------------------	-------------	-----------------	------------	------------------