

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	562 kcal 22.9 g
6日(水)	ごはん きんぴらどん たまごコーンスープ スイートポテト 牛乳	こめ こんにゃく さとう でんぷん でんぷん さつまいも さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	ふたにく たまご とうふ とうにゅう だいず			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	647 kcal 23.2 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	639 kcal 28.8 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 さとう		どうふ ふたにく みそ ほっけ あかいんげんまめ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	619 kcal 28.6 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	637 kcal 22.6 g
12日(火)	ごはん 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	こめ さとう でんぷん	あぶら	しろういんげんまめ 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	612 kcal 30.8 g
13日(水)	ごはん わさびごはん 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	645 kcal 20.2 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	626 kcal 25.9 g
15日(金)	ごはん 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	615 kcal 24.9 g
18日(月)	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 でんぷん	あぶら アーモンド たまごぬきマヨネーズ	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	668 kcal 26.3 g
19日(火)	うどん カレーなんばんじる やきぐりコロッケ 牛乳	うどん でんぷん	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	649 kcal 20.9 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	アーモンド 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	588 kcal 19.1 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	557 kcal 28.0 g
22日(金)	ごはん じほもん じまんじる くるまのあげに かきいりフレンチサラダ 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	602 kcal 20.2 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 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	603 kcal 28.7 g
26日(火)	ごはん 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 さとう	あぶら あぶら あぶら	レバーいりウインナー さけ ベーコン しろういんげんまめ	きゅうにゅう 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	621 kcal 25.7 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 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	620 kcal 26.6 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 どうふ 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	577 kcal 25.6 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	586 kcal 25.7 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
----------	----------------	--------------------	-------------	-----------------	------------	------------------