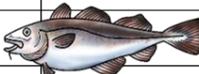
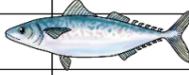


11月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

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		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 (金) 6年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 656 kcal
	はっぼうさい	でんぷん	サラダ油 ごま油	うすらたまご いか ぶたにく あさり		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	たんぱく質 26.9 g
	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	揚げ油	だいず				脂質 18.1 g
	みかん						みかん	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つぎこんにゃく	たんぱく質 28.3 g
	ほっけのしおやき			ほっけ 				脂質 13.6 g
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ				食塩相当量 2.2 g
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日(水)は就学時健診のため給食なし								
7日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 635 kcal
	なまあげとだいこんのオスターライス	さとう	サラダ油	うすらたまご なまあげ ぶたにく		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 22.5 g
	あげぎょうざ	こむぎこ さとう でんぷん	揚げ油 豚脂 ごま油	ぶたにく だいず		にら	キャベツ しょうが たまねぎ	脂質 25.1 g
	もやしのナムル	さとう	ごま ごま油			こまつな	もやし ホールコーン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 646 kcal
	みそワントンスープ	ワントン	ごま油	ぶたにく なんと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 29.0 g
	だいずととりにくのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	アーモンド 揚げ油	だいず とりにく			しょうが	脂質 21.6 g
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (月)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 682 kcal
	ミートソース		サラダ油	ぶたにく ぎゅうにく	とうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	たんぱく質 28.3 g
	だいこんとわかめのサラダ		ごま サラダ油		わかめ		だいこん きゅうり ホールコーン	脂質 25.6 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (火) 4年 なし	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	おでん	さといも さとう		うすらたまご がんとどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	たんぱく質 26.6 g
	アーモンドいり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 16.9 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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (水)	アップルチップこめこパン	こむぎこ こめこ さとう			だっしふんにゅう		りんご	エネルギー 589 kcal
	サーモンシチュー	じゃがいも こめこ	サラダ油	さけ ベーコン しろいんげんまめ	とうにゅう とうにゅうチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 27.5 g
	りっちゃんのげんきサラダ	さとう	サラダ油	ロースハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 20.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
14日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	マーボーどん	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく 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	たんぱく質 26.7 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごま油 ごま		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 20.0 g
	ぶどうゼリー	みずあめ さとう					ぶどう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ	たんぱく質 25.3 g
	ぶたにくとれんこんのくろすいため	でんぷん さとう	揚げ油 ごま油 サラダ油	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 20.0 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	食塩相当量 1.6 g
	のむヨーグルト	さとう			無脂肪牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			

18 日 (月)	くりいりごもくごはん	こめ くり さとう	サラダ油	とりにく	ひじき	にんじん	エネルギー	573 kcal
	きのこのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ	えのきたけ なめこ ねぎ	たんぱく質	22.4 g
	こいわしのフライ	パンこ こむぎこ こめこ	揚げ油	こいわし (抱卵の可能性あり)	あおのり		脂質	19.1 g
	かきあえなます	さとう	ねりごま			こまつな	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー	587 kcal
	ちくぜんに	さといも さとう	サラダ油	とりにく		にんじん さやいんげん	たんぱく質	26.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	サラダ油	たまご		たけのこ しいたけ れんこん ごぼう こんにゃく	脂質	18.2 g
	だいこんのツナあえ		ごま	ツナ		だいこんは	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20 日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー	629 kcal
	きんぴらどん	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	ぶたにく		にんじん ピーマン	たんぱく質	23.3 g
	にらたまごスープ	でんぷん		たまご とうふ		にら	脂質	16.7 g
	ふかしいも	さつまいも					食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー	658 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	たんぱく質	26.3 g
	カレイのなんばんづけ	でんぷん さとう	揚げ油 ごま油	カレイ		しょうが ねぎ	脂質	21.4 g
	ごぼうサラダ		ごま 卵抜きマヨネーズ			にんじん	食塩相当量	2.0 g
	みかん							みかん
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (金)	ごはん	こめ					エネルギー	599 kcal
	じばもんきのこたっぷりしる	さといも	キラッと新潟米☆ 地場もん献立①	なまあげ みそ		にんじん	たんぱく質	22.3 g
	にいがたこまつなメンチカツ	パンこ でんぷん	揚げ油	ぶたにく とりにく		こまつな	脂質	19.7 g
	かきもとのポンずあえ		ごま			こまつな	食塩相当量	1.7 g
	ルレクチェゼリー	さとう						ようなし こんにゃくこ
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー	605 kcal
	じばもんじまんじる	さつまいも	キラッと新潟米☆ 地場もん献立②	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たんぱく質	20.2 g
	くるまふのあげに	くるまふ でんぷん さとう	揚げ油				脂質	18.0 g
	かきいりフレンチサラダ		サラダ油				食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー	604 kcal
	ふりかけ(のり)	さとう でんぷん		かつおぶし	のり	まっちゃん	たんぱく質	22.3 g
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごま油	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	脂質	19.8 g
	えびシューマイ	こむぎこ パンこ みずあめ でんぷん	さとう 加工油脂	えび たら			食塩相当量	2.2 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 サラダ油			にんじん		きゅうり
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー	668 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たんぱく質	20.4 g
	ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト		脂質	16.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量	1.2 g
28 日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー	644 kcal
	いものこ汁	さといも		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	たんぱく質	28.6 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			脂質	21.8 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	食塩相当量	2.3 g
	かんそうブルー							ブルー
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (金)	ゆかりごはん	こめ				しそ	エネルギー	643 kcal
	あぶらあげとはくさいのみそしる			あぶらあげ うちまめ みそ		こまつな	たんぱく質	29.3 g
	チキンカレーに	さとう		とりにく			脂質	22.0 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 卵抜きマヨネーズ		とうにゅう ヨーグルト	にんじん	食塩相当量	2.5 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	623 kcal	脂質	19.7 g	カルシウム	365 mg		
	たんぱく質	25.4 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.9 mg		