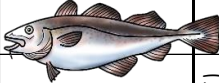


11月きゅうしょく こんだてよていひょう

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		
4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 つきこんにゃく	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			
5日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 670 kcal
	うすらたまごいりはっぼうさい	でんぶん	サラダ油 ごま油	ぶたにく あさり いか うすらたまご		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 26.4 g
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でんぶん さとう	揚げ油	だいず				脂質 21.0 g
	ルレクチェゼリー	さとう					ようなし こんにゃくこ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (木) 4年生 なし	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 あぶらあげ	ひじき	にんじん		エネルギー 580 kcal
	わかめのみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	たんぱく質 21.8 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 20.0 g
	ごまいりかきあえなます	さとう	ねりごま			こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし きく	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 637 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	えのきたけ はくさい	たんぱく質 28.9 g
	チキンカレーに	さとう		とりにく				脂質 21.8 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			にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 658 kcal
	いものこじる	さといも		ぎゅうにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう つきこんにゃく	たんぱく質 25.6 g
	ぶりたれかつ	パンこ こむぎこ さとう	揚げ油	ぶり 				脂質 23.1 g
	ごまびたし		ごま			ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ	たんぱく質 25.6 g
	ぶたにくとれんこんのくろすいため	でんぶん 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 19.8 g
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	食塩相当量 2.2 g
	かんそうプルーン						プルーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 634 kcal
	ミートソース	こめこ	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 30.7 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	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 20.6 g
	かんそうこざかな	さとう みずあめ			かたくちいわし 			食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 591 kcal
	なめこじる	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 26.9 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 19.9 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (金)	ごはん	こめ	キラッと新潟米☆ 地場もん献立①					エネルギー 596 kcal
	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 ひらたけ まいたけ えのきたけ	たんぱく質 25.7 g
	しろみざかなのなしソースかけ	でんぶん さとう	揚げ油	たら 			なし たまねぎ	脂質 17.7 g
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	食塩相当量 2.1 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

17 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	うすらたまごいりだいこんのオスターソースに	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 22.3 g
	あげぎょうざ	こむぎこ さとう でんぷん	豚脂 揚げ油	ぶたにく	だいず	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質 23.4 g
	もやしのナムル	さとう	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			
18 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 682 kcal
	みそワントンスープ	ワントン	ごま油	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 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	揚げ油 アーモンド	だいず	とりにく		しょうが	脂質 25.7 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			
19 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal
	きんぴらどん	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	ぶたにく		にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 22.9 g
	にらたまごスープ	でんぷん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	脂質 16.2 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			
20 日 (木)	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 598 kcal
	サーモンシチュー	こめこ	サラダ油	さけ ショルダーベーコン 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	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 28.1 g
	くきわかめのサラダ		サラダ油		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 12.7 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.3 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			
21 日 (金)	ごはん	こめ	キラッと新潟米☆ 地場もん献立②					エネルギー 619 kcal
	じばもんじまんじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	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 19.2 g
	かきいりフレンチサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり かき	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 578 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	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう こんにゃく	たんぱく質 25.7 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	サラダ油	たまご				脂質 17.4 g
	だいこんのツナあえ			ツナ		こまつな	だいこん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ	カレールウ サラダ油	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 22.3 g
	アーモンド入りこまつナサラダ		サラダ油 アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	脂質 22.6 g
	ふくじつんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	マーボーどんのぐ	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 26.5 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごま油		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質 19.5 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			
28 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal
	ふりかけ（のり）			かつおぶし	のり			たんぱく質 22.1 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	クリームコーン	脂質 19.0 g
	ポークシューマイ	こむぎこ みずあめ パンこ でんぷん さとう		ぶたにく			たまねぎ しょうが	食塩相当量 2.4 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	サラダ油	ロースハム		にんじん	きゅうり	
	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 619 kcal たんぱく質 25.5 g	脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	カルシウム 347 mg 鉄 2.9 mg				