

11月 こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になることがあります。

日曜	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	小学校	中学校	E: エネルギー量(Kcal)	P: たんぱく質(g)	F: 脂質(g)	塩: 食塩相当量(g)		
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる										
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質									
1	ごはん		【おかず】 焼肉丼の具 ほうれん草のおひたし かきたま汁 みかん	豚肉 みそ 豆腐		にんじん ほうれん草 にんじん こまつな	玉ねぎ もやし (キャベツ) にんにく しょうが (はくさい) えのきだけ みかん	砂糖 じゃが芋 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん トマト ソース しょうゆ 煮干だし しょうゆ 塩	E: 613	E: 786	P: 26.5	P: 31.9	F: 17.1	F: 19.4	塩: 1.9	塩: 2.4
↓絵本給食「せかいいちおいしいスープ」																		
2	ごはん		ドライカレー 海藻サラダ せかいいちおいしい スープ	豚肉 大豆 枝豆 まぐろ		にんじん トマト にんじん にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく きゅうり (だいこん) とうもろこし レモン (キャベツ)	こんにゃく じゃが芋 大麦	油	しょうゆ 酒 みりん トマト ソース しょうゆ 塩	E: 639	E: 803	P: 25.7	P: 31.6	F: 17.5	F: 20.4	塩: 2.1	塩: 2.5
5	ごはん		麻婆豆腐 ひじきの中華和え 水餃子のスープ	豚肉 豆腐 みそ 豆腐	ひじき	にんじん 大豆 にんじん にんじん	しょうが にんにく 半ししいたけ たけのこ (ねぎ) 大豆もやし 切り干しだいこん (ねぎ) しょうが (はくさい) えのきだけ	かたくり粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 油	酒 しょうゆ みりん トマト ソース しょうゆ 塩 しょうゆ 中華スープ 酒	E: 675	E: 836	P: 24.4	P: 28.9	F: 21.2	F: 24.4	塩: 2.3	塩: 2.8
6	丸パン		鶏肉のトマトソース かけ れんこんとツナのサラダ コーンチュー	鶏肉 枝豆 まぐろ		トマト こまつな にんじん ブロッコリー	たまご 玉ねぎ にんにく (キャベツ) れんこん たまご とうもろこし	じゃが芋	油 ごま油	塩 しょうゆ トマトソース しょうゆ しょうゆ みりん	E: 619	E: 800	P: 26.4	P: 33.6	F: 26.5	F: 32.7	塩: 1.9	塩: 2.5
7	ごはん		二子里芋コロケ 豆もやしと油揚げの炒め煮 いかりじろ石狩汁	豚肉 油揚げ さつま揚げ さけ 豆腐 みそ		にんじん こまつな にんじん にんじん	玉ねぎ とうもろこし ししいたけ 大豆もやし 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖 パン粉 こんにゃく	バター 油	塩 しょうゆ みりん 酒	E: 668	E: 813	P: 24.5	P: 29.0	F: 19.3	F: 20.9	塩: 1.9	塩: 2.2
8	ごはん		さんまの塩焼き 納豆和え 芋の子汁	さんま 納豆 チーズ かつお節		ほうれん草 にんじん	はくさい たくあん漬 (だいこん) ごぼう ぶなしめじ (ねぎ) めじ (ねぎ)	こんにゃく じゃが芋		塩 しょうゆ 酒 かつおだし しょうゆ 塩	E: 634	E: 803	P: 25.6	P: 30.9	F: 22.2	F: 26.2	塩: 1.8	塩: 2.2
9	ごはん		ハヤシライス だいこんサラダ ヨーグルト和え	豚肉 まぐろ	ヨーグルト	にんじん にんじん みずな	にんにく 玉ねぎ エリンギ グリンピース (だいこん) きゅうり (りんご) 黄桃 白桃 洋なし		油 バター ごま油	しょうゆ トマトソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	E: 664	E: 824	P: 22.5	P: 27.1	F: 18.6	F: 21.5	塩: 1.7	塩: 2.1
12	ごはん		鮭チーズフライ ヤーコン炒め きりたんぼ汁 りんご	さけ 大豆 さけ 豆腐	チーズ	にんじん にんじん せり	たまご 玉ねぎ にんにく ヤーコン れんこん ごぼう まいたけ ぶなしめじ (ねぎ) (りんご)	米パン粉 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 糖	油 ごま油	塩 一味唐辛子 しょうゆ 酒 みりん こんだし 鶏 だし しょうゆ 酒 塩	E: 675	E: 853	P: 21.9	P: 27.7	F: 18.2	F: 21.8	塩: 1.6	塩: 2.1
13	黒糖 コッパパン		チリコンカン さつま芋サラダ ABCスープ	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト プロッコリー にんじん プロッコリー	たまご 玉ねぎ にんにく きゅうり みかん 玉ねぎ	さつま芋 マカロニ	油 バター	豚肉 トマト ソース しょうゆ 塩	E: 636	E: 806	P: 25.3	P: 30.5	F: 23.9	F: 28.0	塩: 2.3	塩: 2.8
↓厳美中学校リクエスト給食																		
14	ごはん		鶏肉のハーブ焼き カリポリ和え 秋野菜のカレー	鶏肉 大豆 枝豆		にんにく 福神漬 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ れんこん カリフラワー エリンギ ぶなしめじ			油 ごま油	塩 しょうゆ バジル しょうゆ 塩 カレー 中濃ソース トマトソース しょうゆ	E: 668	E: 826	P: 26.4	P: 31.6	F: 18.4	F: 20.8	塩: 2.4	塩: 2.9