

11月

よていこんだてひょう

家庭数

角野小学校

に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる			おもにエネルギーのもとなる	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g	
1	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス さといもチップス ブロッコリーのダブル あえ チーズ	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら あぶら	653 22.6
6	月	ぎゅうにゅう コッパン オムレツ ポイルやさい あきやさいのシチュー	たまご ウィンナー とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ しめじ エリンギ	パン さつまいも じゃがいも こむぎこ	バター	680 28.4
7	火	ぎゅうにゅう ごはん とうふのちゅうかに はるまき アーモンドソテー	とうふ ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら アーモンド あぶら	669 21.5
8	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのトマトにこみ ブロッコリーのが-リッパいため かきたまスープ ヨーグルト	だいず とりにく ハム ショルダーベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ トマト ブロッコリー ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ たまねぎ きくらげ	こめ かたくりこ	オリーブあぶら あぶら	615 27.1
9	木	ぎゅうにゅう ごはん いもだき ちくわのいそべあげ れんこんのマヨネーズいため りんご	あぶらあげ とりにく ちくわ たまご ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ れんこん コーン りんご	こめ さといも さとう こんにゃく こむぎこ	あぶら ごま マヨネーズ	678 24.3
10	金	ぎゅうにゅう コッパン かきピューリーのすぶた ポイルキャベツ はだかむぎいりやさいスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ あまがき 生しいたけ キャベツ たまねぎ もやし しめじ きくらげ	パン かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	661 26
13	月	ぎゅうにゅう きのこごはん とりにくのうめやし にびたし さつまじる	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ エリンギ 生しいたけ えだまめ うめほし もやし だいこん ごぼう	こめ さとう さつまいも	598 26.5	
14	火	ぎゅうにゅう ごはん きびなごの加加フライ おかかに ちくぜんに みかん	かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ	ほうれんそう にんじん	はくさい ごぼう たけのこ れんこん えだまめ みかん	こめ こんにゃく さとう	あぶら	642 22.6



に ち	よ う け	こ ん だ て め い	おもなざいりょう					基準値	
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
			おもにからだをつくる ものになる		おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5 g	
15	水	ぎゅうにゅう ごはん たまごやき きりほしだいこんのあますに いものこじる いよかんゼリー	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう ちりめん	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ きりほしだいこん ごぼう もやし ほししいたけ	こめ さとう さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	605 22.5
16	木	ぎゅうにゅう ななこくまいごはん ぶりのしおこうじやき ひじきいりあますいため だいこんのかくに あじつけり	ぶり ハム ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり	 にんじん さやいんげん	キャベツ コーン だいこん	こめ ろっこくまい さとう さとう	あぶら	658 27.7
20	月	ぎゅうにゅう さつまいもパン コロッケ ポイルやさい だいこんのスープ	ぎゅうにく たまご ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	 にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん	パン さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ	ごま あぶら	671 23.8
21	火	ぎゅうにゅう ごはん かりかりがんも ごまにびたし きのこのみそしる	とうふ たまご ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	 ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ きくらげ もやし しめじ だいこん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ コーンフレーク	ごま あぶら	621 21.4
22	水	ぎゅうにゅう ごはん さけのみみじやき はくさいとえびてんのにびたし けんちんじる おこめのタルト	さけ えびてん あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	はくさい だいこん ほししいたけ	こめ さといも こんにゃく タルト	マヨネーズ ごまあぶら	691 27.3
27	月	ぎゅうにゅう コッパパン いもいもグラタン ブロッコリーのしおゆで ジュリアンスープ パテチョコ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	 ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも さつまいも こむぎこ パンこ チョコ	あぶら バター	643 25.1
28	火	ぎゅうにゅう わかめごはん さばのたつたあげ アーモンドにびたし どさんこじる みかん	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし コーン みかん	こめ かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら アーモンド ごまあぶら バター	671 25.7
29	水	ぎゅうにゅう ごはん えびてんいりかきあげ ほうれんそうのいためもの すましじる こざかなアーモンド	えびてん たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	 ほうれんそう にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ ほししいたけ もやし たまねぎ しめじ	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ	あぶら あぶら 小魚アーモンド	616 21.2
30	木	ぎゅうにゅう とうふのドライカレー ポイルウインナー キャベツのソテー	ぎゅうにく とうふ だいす ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ	あぶら あぶら	670 24.1



※ 材料等の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
 ※ 今月の「ようけカムday」は、14日です。
 「筑前煮」は、大きめに切ったれんこん、ごぼう、たけのこが入っています。
 丸ごと食べる「きびなごのかりかりフライ」と一緒によくかんで食べましょう。