



# 11月 こんだてひょう



戸出東部小学校

	主食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質	
1日 (水)	食パン	ぶた肉と大豆のケチャップあえ 三色ひたし 春雨スープ 柿	牛にゆう ぶた肉 大豆 ベーコン	食パン でんぶん 油 さとう カシューナッツ 春雨	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ 柿	E 638 kcal P 26.0 g F 25.7 g	
2日 (木)	ごはん	鮭のフレーク焼き 小松菜と切干大根のひたし 五目豆	牛にゆう 鮭 牛肉 大豆 高野豆腐	ごはん マヨネーズ コーンフレーク 白ごま こんにやく さとう	小松菜 キャベツ 切干大根 にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ	E 623 kcal P 28.8 g F 19.3 g	
3日 (金)	文化の日						
6日 (月)	ごはん	いわしの梅煮 変わりづけ すき焼き煮 りんごヨーグルト	牛にゆう いわし 牛肉 焼き豆腐 ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも こんにやく すき焼きふ	梅 きゅうり にんじん たくあん しょうが 白菜 ねぎ りんご	E 606 kcal P 22.7 g F 14.9 g	
7日 (火)	ごはん	高岡流お好み焼き「にこにこととまる」 ごまごまサラダ 高岡野菜のあったか汁 国吉りんご	牛にゆう いか スケツウダラ らん白 チーズ こんぶ 青のり とり肉 木綿豆腐	コッパン でんぶん 米粉 黒ごま 白ごま サラダ油 さとう さといも	玉ねぎ キャベツ にんじん いら しいたけ とうもろこし きゅうり ごぼう ねぎ りんご	E 602 kcal P 22.8 g F 16.1 g	
8日 (水)	休業日						
9日 (木)	ごはん	いかのアーモンドがらめ キャベツのソテー もずくのおつゆ パイナップル	牛にゆう いか 大豆 ベーコン もずく 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう アーモンド サラダ油	キャベツ とうもろこし エリンギ 大根 にんじん ねぎ パイナップル	E 677 kcal P 26.4 g F 23.2 g	
10日 (金)	国吉 りんごパン	なつぽコロッケ 白菜のアーモンドあえ グリーンラーメン	牛にゆう 大豆 ウインナー チーズ ぶた肉	パン じゃがいも さとう サラダ油 パン粉 油 アーモンド 中華めん	小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり ほうれん草 メンマ とうもろこし もやし ねぎ	E 647 kcal P 20.8 g F 21.8 g	
13日 (月)	ごはん	とり肉の香味焼き ほうれん草とえのきのごまみそあえ 団子汁 国吉りんご	牛にゆう とり肉 みそ 油あげ	ごはん ごま油 黒ごま さとう 白玉団子 こんにやく	ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ りんご	E 614 kcal P 25.2 g F 15.4 g	
14日 (火)	ごはん	わかさぎのなんばんづけ 納豆あえ とやまおでん(とろろこんぶ)	牛にゆう わかさぎ 納豆 厚あげ 魚団 こんぶ	ごはん でんぶん 油 さとう さといも こんにやく	にんじん キャベツ もやし 大根	E 618 kcal P 25.6 g F 17.5 g	
15日 (水)	食パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	牛にゆう ベーコン たまご チーズ ヨーグルト とり肉 白いんげん豆	食パン サラダ油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	ブロッコリー 玉ねぎ りんご もも オレンジ パイナップル レーズン パナナ にんじん しめじ セロリ トマト いんげん	E 649 kcal P 24.4 g F 20.5 g	
16日 (木)	栗ごはん	鮭のもみじ焼き 小松菜のおひたし ぶた汁	牛にゆう 鮭 ぶた肉 みそ	ごはん 栗 黒ごま マヨネーズ さつまいも こんにやく	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 しいたけ ねぎ	E 616 kcal P 26.1 g F 19.4 g	
17日 (金)	高岡野菜の かきあげ丼	くたかおか食19并献立 かぶのゆずあえ 大漁鍋 ぶどうゼリー	牛にゆう 干しさくらえび 大豆 たまご 鮭 たら 絹ごし豆腐 みそ	ごはん さつまいも 小麦粉 米粉 油 さとう でんぶん ゼリー	にんじん 玉ねぎ いら かぶ きゅうり ゆず 白菜 ねぎ ぶどう	E 687 kcal P 25.6 g F 16.8 g	
20日 (月)	カレー ライス (麦ごはん)	とり肉のマーメレードソースかけ ポイル野菜	牛にゆう とり肉 ぶた肉 チーズ	麦ごはん でんぶん 油 マーメレード さとう じゃがいも サラダ油 カレールー	にんにく ブロッコリー にんじん きゅうり 玉ねぎ	E 650 kcal P 23.2 g F 19.2 g	
21日 (火)	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 手まりふのすまし汁 みかん	牛にゆう ふくらぎ みそ 油あげ ひじき 絹ごし豆腐	ごはん でんぶん 油 さとう 手まりふ	ゆず 大根 にんじん えのきたけ なめこ みかん	E 655 kcal P 22.8 g F 22.4 g	
22日 (水)	1/2 コッパン	さといもハンバーグ ほうれん草のアーモンドあえ ソフトめんのコーンクリームかけ	牛にゆう ぶた肉 みそ ベーコン 脱脂粉乳	コッパン さといも パン粉 アーモンド ソフトめん サラダ油 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	E 651 kcal P 25.3 g F 20.6 g	
23日 (木)	勤労感謝の日						
24日 (金)	食パン	ぶた肉のジャンロー 海そうサラダ 中華風豆腐汁 いちごジャム	牛にゆう ぶた肉 わかめ 絹ごし豆腐 たまご	食パン さとう サラダ油 さとう 白ごま でんぶん ジャム	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ねぎ いちご	E 613 kcal P 26.8 g F 20.0 g	
27日 (月)	ごはん	シューマイ もやしのナムル 酢ぶた	牛にゆう ぶた肉 とり肉 うずらたまご	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 白ごま じゃがいも でんぶん 油 サラダ油	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン	E 695 kcal P 23.5 g F 19.7 g	
28日 (火)	ごはん	ちくわのいそべあげ かぶの色とり かやくうどん 大豆ふりかけ	牛にゆう ちくわ たまご 青のり 油あげ かまぼこ 大豆	ごはん 小麦粉 油 うどん ごま さとう	かぶ かぶ菜 きゅうり にんじん 干しいたけ ねぎ	E 630 kcal P 23.3 g F 17.4 g	
29日 (水)	米粉入り パン	オムレツ キャベツとコーンのサラダ ワンタンスープ 手作りマロンプリン	牛にゆう オムレツ ぶた肉 脱脂粉乳	米粉入りパン ワンタン さとう 栗	キャベツ にんじん とうもろこし 白菜 もやし ねぎ	E 610 kcal P 24.5 g F 17.4 g	
30日 (木)	ごはん	さばの塩焼き ゆかりあえ お煮しめ	牛にゆう さば 厚あげ	ごはん さといも こんにやく さとう	白菜 きゅうり しそ 大根 にんじん たけのこ いんげん	E 639 kcal P 26.9 g F 18.1 g	

\*牛にゆうは、毎日1本つきます。

\*右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

\*都合により、献立や食材を変更する場合があります。

E:エネルギー	E 640 kcal
P:タンパク質	P 24.0 g
F:脂質	F 19.6 g