



# 11月 こんだてひょう



戸出東部小学校

日	主 食	こんだてめい 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
			多くふくまれる栄養素	タンパク質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質	F: 脂質
1日 (木)	ごはん	いわしのうめに ふたキムチいため 豆にゆじる かき	いわし 豆にゆ	牛にゆ	ごはん さとう	サラダ油 ごま ごま油	にんじん にら みずな	もやし たまねぎ はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ かき	E 586 kcal P 21.8 g F 17.1 g
2日 (金)	米粉入りパン	ふた肉とレバーのケチャップからめ ほうれん草ともやしのひたし はくさいスープ	ふた肉 レバー	牛にゆ	米粉パン さとう でんぶん	サラダ油 カシューナッツ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ	E 595 kcal P 24.2 g F 22.7 g
5日 (月)	ごはん	ふた肉とたまねぎのうまに かいそうサラダ じゃがいもときのこのみそしる くによしりんご	ふた肉 油あげ みそ	牛にゆ わかめ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油 白ごま	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えのきだけ ねぎ りんご	E 627 kcal P 26.6 g F 19.6 g
6日 (火)	<b>県西部教育課程研究集会</b>								
7日 (水)	ごはん	ととまる【卵】【え】 かぶのゆずあえ 高岡のにしめ かじつヨーグルト	あつあげ 卵 さつまあげ いか・タラすりみ	牛にゆ ヨーグルト こんぶ	ごはん さとう こんにゃく さといも こめこ でんぶん	サラダ油	にんじん にら みずな	かぶ きゅうり ゆず たまねぎ だいこん たけのこ ほししいたけ キャベツ	E 619 kcal P 24.4 g F 15 g
8日 (木)	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ おすあい 高岡やさいのあつたかじる くによしりんご	ふくらぎ 油揚げ みそ	牛にゆ ひじき	ごはん さとう さといも	サラダ油	にんじん	ゆず はくさい だいこん ねぎ	E 614 kcal P 22.5 g F 18 g
9日 (金)	食パン	かわりミートローフ【卵】 コールスローサラダ【卵】 タンタンはるさめスープ	ふた肉 大豆 卵 とり肉 豆ふ みそ	牛にゆ	食パン パン粉 さとう はるさめ	白ごま コールスロードレッシング ごま油	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ ほししいたけ	E 622 kcal P 26.6 g F 24 g
12日 (月)	ごはん	とり肉の黄金やき【卵】 ビーフソテー ごまみそしる くによしりんご	とり肉 たまご 卵 さつまあげ 豆ふ みそ	牛にゆ チーズ	ごはん こむぎこ さといも ピーマン	白ごま サラダ油	にんじん	エリンギ キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ りんご	E 660 kcal P 28.7 g F 18.4 g
13日 (火)	ごはん	わかさぎのなんぼんづけ なつとうあえ おでん	なつとう あつあげ さかなだんご	牛にゆ こんぶ わかさぎ	ごはん でんぶん さとう こんにゃく さといも	サラダ油	にんじん ほうれんそう	もやし たくあん だいこん	E 608 kcal P 24.8 g F 17 g
14日 (水)	げんりょう ごはん	高岡やさいのかきあげ【卵】 かぶのいろとり かやくうどん とうろこんぶ	油あげ だいご 大豆 たまご 卵 かまぼこ	牛にゆ	ごはん こむぎこ さつまいも うどん	サラダ油	にんじん にら	たまねぎ かぶ きゅうり ほししいたけ ねぎ とうもろこし	E 650 kcal P 22.4 g F 17.2 g
15日 (木)	くり ごはん	やささば こまつなのおひたし さつまじる ぶどうゼリー	ささば ふた肉 みそ	牛にゆ	ごはん くり さつまいも ゼリー こんにゃく	白ごま	にんじん こまつな	キャベツ だいこん なましいたけ ねぎ	E 675 kcal P 27.7 g F 20 g
16日 (金)	食パン	コーンエッグ【卵】 フルーツヨーグルトあえ ポークビーンズ	たまご 卵 ふた肉 大豆	牛にゆ ヨーグルト	食パン さとう じゃがいも	サラダ油	にんじん	とうもろこし りんご みかん もも さいやんげん パインアップル パナナ たまねぎ しめじ	E 624 kcal P 24.9 g F 19.1 g
19日 (月)	ハヤシ丼	くたかおか食19井こんだて あらびきワインナー ブロックリーとひじきのごますあえ	ふた肉 ワインナー	牛にゆ ひじき	ごはん むぎ じゃがいも さとう	サラダ油 白ごま	にんじん ブロックリー	たまねぎ ひらたけ なましいたけ マッシュルーム キャベツ にんにく	E 681 kcal P 20.8 g F 25.3 g
20日 (火)	ハトムギ いりごはん	さといもバーグ えだまめサラダ おおかどそうめんじる りんごゼリー	かまぼこ ふた肉	牛にゆ	ごはん ハトムギ さといも そうめん さとう ゼリー	マヨネーズ	にんじん	えだまめ とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	E 645 kcal P 19.5 g F 16.3 g
21日 (水)	きなこ あげパン	オムレツ【卵】 ポイルやさい しろねぎのクリームシチュー	たまご 卵 きなこ とり肉	牛にゆ だっしふんにゆ	コッペパン さつまいも さとう じょうしんこ	サラダ油	にんじん ブロックリー	たまねぎ はくさい ねぎ	E 601 kcal P 23.6 g F 25.8 g
22日 (木)	ごはん	ミックスみそ豆 三色ナムル かんこくふう肉じゃが	大豆 ぶた肉 ひよこ豆 みそ	牛にゆ	ごはん でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	サラダ油 白ごま ごま油 カシューナッツ	にんじん	もやし きゅうり しょうが たまねぎ にんにく しめじ ねぎ	E 636 kcal P 19.9 g F 18.2 g
23日 (月)	<b>勤労感謝の日</b>								
26日 (月)	ごはん	なっばコロッケ だいこんサラダ マーボーどうふ みかん	ふた肉 赤みそ 大豆 豆ふ ウィナー	牛にゆ わかめ チーズ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	ごま油 サラダ油 白ごま	にんじん こまつな	だいこん しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ みかん ねぎ	E 727 kcal P 23.8 g F 24.7 g
27日 (火)	ごはん	いかにアーモンドがらめ【い】 ほうれんそうといいたけのおひたし もずくのおつゆ	いか 油あげ みそ	牛にゆ もずく	ごはん でんぶん さとう	アーモンド サラダ油	にんじん	もやし なましいたけ だいこん ほうれんそう ねぎ	E 650 kcal P 26 g F 20.5 g
28日 (水)	1/2コッペ パン	さけのフレークやき はくさいとパインのサラダ ソフトめんのコーンクリームかけ	さけ ベーコン	牛にゆ だっしふんにゆ	コッペパン さとう コーンフレーク ソフトめん こむぎこ	マヨネーズ サラダ油	にんじん	はくさい パインアップル たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	E 704 kcal P 29.2 g F 24.3 g
29日 (木)	ごはん	ちぐさやき【卵】 ごもくまめ すりみじる	たまご 卵 大豆 すりみ ベーコン みそ 豆ふ とり肉 こうや豆ふ	牛にゆ ひじき チーズ	ごはん さとう こんにゃく	サラダ油	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい さいやんげん ねぎ	E 601 kcal P 26.2 g F 18.5 g
30日 (金)	国吉りんご パン	えびシューマイ【卵】【え】 カラフルあえ グリーンラーメン	えび ふた肉 たまご	牛にゆ	パン りんごジャム ちゅうかめん シューマイのかわ	サラダ油	き 真ピーマン ほうれんそう ブロックリー にんじん	キャベツ メンマ もやし とうもろこし ねぎ	E 571 kcal P 22.2 g F 15.6 g

★牛にゆは、毎日1本つきます。  
★若の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。

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】