

11月

こんだてひょう



令和5年度
七滝中央小学校

ひょう	ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	すい	麦ごはん		ダブルマーボー ちくわのマヨサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	604 24.2
2	もく	コッペパン		チーズスープ チリコンカン りんご	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン にんにく トマト りんご	644 27.9
6	げつ	麦ごはん		キムチスープ 小さいわしの和風ソース 昆布あえ	こめ むぎ しらたき さとう こむぎこ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ みそ いわし こんぶ あおのり	はくさい たまねぎ キムチ なら しめじ キャベツ もやし きゅうり にんじん	615 24.2
7	か	黒糖パン		煮込みうどん 大根サラダ ココア豆	こくとうパン うどん アーモンド だいこん 大根 サラダ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ あぶらあげ だし (いりこ) ハム だいす	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー	601 26.7
8	すい	麦ごはん		鶏ごぼうスープ ハンバーグのごまみそだれ おなかあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とり にく とうふ ハンバーグ みそ かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり	602 24.1
9	もく	惣菜パン (食パン)		冬野菜のクリーム煮 サンドイッチの具 キャラメルポテト	しょくパン マヨネーズ バター さつまいも あぶら さとう	たまご ぎゅうにゅう とり にく しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム	きゅうり キャベツ にんじん だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう れんこん	676 23.1
10	きん	ビーフライス		野菜スープ シーザーサラダ みかん	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら クルトン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とり にく	たまねぎ ピーマン にんじん みかん だいこん しめじ にんにく こまつな レタス きゅうり	670 22.9
13	げつ	タコライス (麦ごはん)		わかめと卵のスープ タコライスの具	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ レタス にんにく しょうが トマト	603 25.7
14	か	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 ひじきのサラダ いりこアーモンド	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら いりこアーモンド	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ひじき ハム	にんじん だいこん しいたけ きぬさや きゅうり	667 27.6
15	すい	麦ごはん		けんちん汁 さばの煮つけ ごま酢あえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが もやし きゅうり	610 25.8
16	もく	揚げパン		汁ビーフン イタリアンサラダ	コッペパン あぶら さとう くらさとう ビーフン オリーブゆ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ いか	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ なら きゅうり レモン キャベツ	600 26.6
17	きん	さつま芋ごはん		だんご汁 菜果なます	こめ さつまいも ごま こむぎこ しらたまこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい りんご みかん きゅうり	654 20.8
20	げつ	麦ごはん		みそ汁 ホキのパン キュウリかけ カリカリきゅうり	でんぷん こむぎこ こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ホキ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ)	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ りんご パセリ きゅうり トマト	625 27.2
21	か	食パン		クリームシチュー オムレツケチャップソース りっちゃんサラダ	しょくパン じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ハム こんぶ ほうれんそう オムレツ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり コーン	668 27.7
22	すい	麦ごはん		肉と野菜のうま煮 焼きししゃも 切干大根の酢の物	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく てんぷら ししゃも	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや きゅうり きりぼし だいこん	608 24.3
24	きん	キーマカレー (麦ごはん)		キーマカレー にらと卵のサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ ピーマン りんご しょうが なら にんにく キャベツ きゅうり	669 22.5
27	げつ	麦ごはん		トックスープ ヤンニョムチキン レタスのサラダ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり	682 24.1
28	か	梅じゃこごはん		おでん 菜焼き	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにやく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ とり にく うずら たまご あつあげ ちくわ ベーコン こんぶ だし (かつおぶし)	しそ だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ	641 26.1
29	すい	麦ごはん		さつま汁 豚肉の生姜焼き	こめ むぎ さつまいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とり にく とうふ みそ だし (いりこ) ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	636 24.8
30	もく	ココアパン		スパゲティミートソース ほうれん草サラダ	ココアパン スパゲティ さとう あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	615 24.8

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります