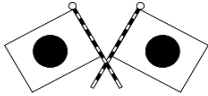
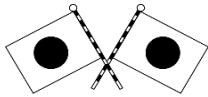


令和4年度

11月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしよく	牛にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	か	むぎごはん		のっぺいじる さばのごまころもやき ごしきあえ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ さばごまころもやき ハム	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ほうれんそう きゅうり コーン	675 30.4
2	すい	しょくパン		ぱりぱりやきそば ココアだいず	しょくパン さとう めん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか いりだいず	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン えだまめ きくらげ たけのこ	650 28.0
3	もく	ぶんかのひ 						
4	きん	していきゅうぎょうび 						
7	げつ	むぎごはん		おでん ごまあえ なっとう	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ なっとう てんぷら うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん もやし きゅうり キャベツ	635 25.7
8	か	かみかみぶたそぼろどん		かきたまじる かみんこサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さきいか たまご かまぼこ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ きくらげ しいたけ	668 27.9
9	すい	ミルクパン		ちゅうかスープ レバーのだいずがらめ かにかまサラダ	ミルクパン あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず かまぼこ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ たけのこ きくらげ しょうが キャベツ コーン きゅうり	669 31.2
10	もく	むぎごはん		はるさめスープ ちりめんごまサラダ プルコギ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし にら	630 26.2
11	きん	むぎごはん		おひめさんだんごじる さんまのかんろに やさいのごますあえ	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう さんまのかんろに とりにく	キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ	651 23.5
14	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 にんじんシュウマイ もやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ シュウマイ ハム	にんじん ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり	698 28.1
15	か	むぎごはん		いかとさといものにもの いそあえ ひじきときくらげのふりかけ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう いか あつあげ ちくわ かつおぶし ひじき のり	だいこん にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう もやし きくらげ	561 23.2
16	すい	きなこあげパン		ワントンスープ ツナサラダ	コッペパン あぶら くらざとう きなこ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ツナ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン	655 24.7
17	もく	びりんめし 		しらたまのすましじる れんこんのカレーマヨサラダ	こめ あぶら さとう しらたま	とうふ ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ こんぶ	にんじん きりぼしだいこんしいたけ れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ	539 19.3
18	きん	コッペパン		ジュリアンスープ チリコンカン みかんゼリー	コッペパン さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン パセリ	621 28.8
21	げつ	むぎごはん		だいこんのみそしる とりのにーマスト やき かつおとこんぶのあえもの	こめ むぎ あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく あげ いりこ こんぶ わかめ	レモン きゅうり にんじん ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	569 22.2
22	か	しょくパン		ぶたにくとやさいののにこみ フルーツカスタード	しょくパン マカロニ じゃがいも さとう くだもののかんづめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ	628 24.6
23		きんろうかんしゃのひ 						
24	もく	さつまいもごはん		すましじる さかなのもみじやき いんげんごまあえ	こめ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ホキ とうふ かつおぶし わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ いんげん	577 23.8
25	きん	むぎごはん		ふゆやさいかレー こんにやくサラダ キウイフルーツ	こめ むぎ さといも あぶら ごま こむぎこ バター さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん だいこん もやし チンゲンサイ ｷｬﾌﾙｰﾂ	686 21.9
26	げつ	むぎごはん		ぐだくさんみそしる にくやさしいため	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ いりこ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン だいこん しめじ ねぎ	607 24.1
29	か	むぎごはん		けんちんじる さばのみそに こんぶのさっぱりあえ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ ちくわ かつおぶし こんぶ	しょうが しいたけ きゅうり ねぎ キャベツ にんじん ごぼう	636 23.0
30	すい	まるパン		タイピーエン だいがくいも	コッペパン はるさめ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	616 21.9

*献立は、都合により変更になることがあります。