



11月^{がつ}こん^だ立て^{よてい}予定表^{ひょう}

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
4	##	てまきごはん (のり、にくみそ)		すいもの ぎゅうりとツナの あえもの	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ のり はんぺん わかめ みそ ぶたにく とりにく ツナ だいず	えのきたけ にんじん ニラ ぎゅうり はくさい ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	542 25.7
5	##	チーズパン		かぶスープ とりにくのコーンフレークやき まめとわかめのサラダ	チーズパン あぶら でんぷん さとう パンこ コーンフレーク ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひよこまめ わかめ	たまねぎ しめじ にんじん セロリ かぶ パセリ キャベツ きゅうり だいこん	606 32.3
6	##	むぎごはん		こうやどうふのたまごとし コロック ごまみそあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ぎゅうり キャベツ レンコン	632 21.3
7	##	 カルシウムトースト		きせつのみそシチュー ひじきサラダ	コッパパン マーガリン ごま あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ ひじき あおのり とりにく みそ とうにゅう ツナ	にんにく たまねぎ コーン だいこん にんじん セロリ トマト きゅうり	579 23.8
10	##	むぎごはん		チンゲンサイとたまごの スープ チャプチェ デザート	こめ むぎ あぶら くり でんぷん マロニー さとう さつまいも ショートニング こめこ ヨーソフラー	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ コーン トマト はくさい にんにく しょうが しいたけ たけのこ	649 21.4
11	##	こめこパン		クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	こめこパン スパゲティ こめこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム だいず	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ マッシュルーム コーン ブロッコリー ほうろれんそう キャベツ	594 26.2
12	##	むぎごはん		きせつのみそしる とりのネギソースかけ かぶのサラダ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく だいず	だいこん にんじん ねぎ はくさい にんにく かぶ きゅうり ごぼう しいたけ しょうが	588 22.5
13	##	だいこんなめし		みそおでん ハムとわかめのサラダ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ハム わかめ いとかんてん くきわかめ あかかえでのり のり	だいこんば にんにく トマト たまねぎ にんじん トマト レモンじる きゅうり キャベツ	539 22.4
14	##	 くろごめチキンカ ツカレー		だいずサラダ	こめ くろごめ あぶら パンこ じゃがいも マーガリン こなあめ こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく てぼう だいず とりにく	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ きゅうり	675 24.0
17	##	むぎごはん		チャーハンとうふ ひごキョーザ みずなとじゃこのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	たまねぎ にんじん みずな たけのこ しょうが ねぎ しいたけ だいこん きゅうり パプリカ	644 23.7
18	##	セルフドック (コッパパン・ウィン ナー)		はくさいのクリームに ポテトサラダ	コッパパン バター こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく てぼう ウインナー ハム だいず	たまねぎ にんじん しめじ セロリ はくさい きゅうり たまねぎ	581 23.6
19	##	 びりんめし		しらたまいきのこじる レンコンのはさみあげ みかんサラダ	こめ あぶら さとう しらたまもち パンこ	ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ とりにく だいず	ごぼう にんじん はくさい みかん しいたけ いんげん ねぎ レンコン えのきたけ たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ	572 20.7
20	##	パインパン		ポトフ エスニックサラダ バナナ	パインパン あぶら じゃがいも さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん レモン キャベツ ブロッコリー セロリ かぼちゃ きゅうり バナナ	578 24.5
21	##	 むぎごはん		あまざけいりといんじる さんまのかばやき しらあえ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんかんあげ みそ さんま とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにやく はくさい ほうろれんそう	622 23.4
25	##	むぎごはん		にくどうふ まごわやさしいサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ちりめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ だいず わかめ ちりめん	こんにやく もやし ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり さつまいも ごぼう えのきたけ	546 21.6
26	##	こめこいり かぼちゃパン		ミネストローネ さけのグラタン てづくりデザート	かぼちゃパン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいふくまめ きんときまめ とりにく チーズ かんてん さけ	たまねぎ にんじん パイン セロリ トマト コーン キャベツ パセリ グリーンピース	578 28.8
27	##	 かしわめし		みそおでん はくさいづけ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ みそ てんぷら うずらたまご かつおがし	こんにやく ごぼう えだまめ だいこん にんじん はくさい	569 27.4
28	##	むぎごはん		とうにゅうみそしる にくづめいなりあまからに やさしいばいにくあえ ヨーグルト	こめ むぎ ラード さとう でんぷん かつおがし みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ みそ だいず さといも とうにゅう とりにく ぶたにく すりみ あぶらあげ ヨーグルト	だいこん にんじん うめ はくさい ねぎ あおじそ きゅうり キャベツ しいたけ	582 22.6

*献立は、都合により変更になることがあります。
*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。