



11月ごん立て予定表

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	からだのちょうしをととのえる	
4	##	てまきごはん (のり、にくみそ)	牛乳	すいもの きゅうりとツナの 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 だいす	えのきたけ にんじん ニラ きゅうり 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	牛乳	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 でんぶん 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 だいす 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	牛乳	こうやどうふのたまごとじ コロッケ ごまみそあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ジャガイモ 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 きゅうり キャベツ レンコン	632 21.3
7	##	いいはのひ カルシウムトースト	牛乳	きせつのみそシチュー ひじきサラダ	コッペパン 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	牛乳	チンゲンサイとたまごの スープ チャブチエ デザート	こめ むぎ あぶら くり でんぶん マロニー さとう さつまいも ショートニング こめこ コンソラード	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	牛乳	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 だいす	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 ほううれんそう キャベツ	594 26.2
12	##	むぎごはん	牛乳	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 ジャガイモ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく だいす	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	牛乳	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	##	やまがのひ くろごめチキンカツカレー	牛乳	だいすサラダ	こめ くろごめ あぶら パンこ ジャガイも 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 だいす とりにく	ににく 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	牛乳	チャーチャンどうふ ひごギョーザ みずなどじゃこのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん 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 (コッペパン・ワインナー)	牛乳	はくさいのクリームに ポテトサラダ	コッペパン 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 だいす	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	##	ふるさとくさんデー びりんめし	牛乳	しらたまいりきのこじる 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 だいす	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	牛乳	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	##	わしょくのひ むぎごはん	牛乳	あまざけいりとんじる 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	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 こんにゃく はくさい ほうれんそう	622 23.4
25	##	むぎごはん	牛乳	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 だいす わかめ ちりめん	こんにゃく 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	牛乳	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 だいす 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 グリンピース	578 28.8
27	##	やまがのひ かしわめし	牛乳	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 てんぶら うずらたまご かつおぶし	こんにゃく 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	牛乳	とうにゅうみそしる にくづめいなりのあまからに やさいのばいにくあえ ヨーグルト	こめ むぎ ラード さとう でんぶん かつおぶし みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ みそ だいす 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。