

# こんだてひょう 11がつ

2019年11月  
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分
1	金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ごますあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	もやし キャベツ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きぬさや しょうが にんにく	618 24.5 1.7
4	月	振替休日				
5	火	お弁当の日				
6	水	カレーピラフ ぎゅうにゅう スパゲッティサラダ  はくさいとたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ヨーグルト たまご	ごはん スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ コーン いんげん	609 20.5 2.1
7	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき のりナッツあえ おやこに	ぎゅうにゅう さんま のり とりにく たまご	ごはん アーモンド あぶら じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん	692 28.3 2.0
8	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまだれかけ わふうタルタルあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご みそ もずく みそ だいす	ごはん ごま さとう かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	610 23.3 2.0
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまあげ じゃがいものきんぴら にくだんごのみそちゃんこじる	ぎゅうにゅう ししゃも のり とりにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん しめじ はくさい ねぎ	630 21.9 2.1
12	火	ゆでちゅうかめん ごもくうまにラーメンスープ ぎゅうにゅう ひとくちにくまん こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かつおぶし うすらたまご いか	ゆでちゅうめん あぶら かたくりこ こむぎこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ ねぎ こまつな コーン	707 29.1 2.9
13	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのかんすりやき ごまあえ あつあげとだいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう さば あつあげ ぶたにく みそ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ しょうが にんにく	657 27.9 1.9
14	木	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ あおだいたすのわふうサラダ もりのきのこシチュー	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	こめこパン さとう ごまあぶら じゃがいも しろいんげんまめ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ フロッコリー コーン	617 26.7 3.0
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース たくあんあえ さといもとだいこんのみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ごはん さとう あぶら ごま さといも	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん こんにゃく いんげん	623 24.7 2.2
18	月	むぎごはん セルフやきにくどん ぎゅうにゅう れんこんのごまサラダ チャムチチゲスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ みそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ れんこん きゅうり キムチ チンゲンさい	606 25.8 2.0
19	火	【ミヨーコさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうまみそごまソース のざわなとしらゆきはりはりのいために こめだんごのみぞれしる はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うちまめ ちりめんじゃこ あつあげ とうふ	ごはん こめこ ごま ごまあぶら	トマト のざわな しめじ にんじん きりほしだいこん すいき こまつな ねぎ みかん	675 27.6 2.1
20	水	ごもくたまごチャーハン ぎゅうにゅう カレーポテトビーンズ ゆかりあえ とうふとわかめスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ わかめ だいす	ごはん ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ メンマ にら	605 21.3 2.4
21	木	むぎごはん あきあじカレー ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいたす チーズ わかめ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま さといも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ コーン みかん	649 20.7 2.1
22	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ さつまいもサラダ  のっぺいじる	ぎゅうにゅう いか あおだいたす チーズ あぶらあげ とりにく	ごはん あぶら かたくりこ さつまいも マヨネーズ さといも	キャベツ だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ きぬさや	695 27.7 2.0
25	月	【和食の日】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくねぎしおやき  うちまめとすきこんぶのいためもの くたくさんへらしおじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ こうやどらふ うちまめ ちりめんじゃこ かつお ぶし あつあげ みそ	ごはん ごまあぶら さとう しらたき さといも	しょうが にんにく ねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん しらたき だいこん はくさい えのきだけ しめじ こまつな	634 26.3 2.0
26	火	ソフトめん ビーンズミートソース ぎゅうにゅう かみかみサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ひじき あおだいたす	ごはん あぶら ハヤシルワ アーモンド さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ トマト もやし にんじん コーン りんご	713 28.6 2.0
27	水	ごはん ぎゅうにゅう がんものぶくめに くきわかめのきんぴら いしかりじる	ぎゅうにゅう がんもどき わかめ さけ とうふ だいす さつまあげ	ごはん ごま さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん はくさい ねぎ	626 25.9 2.2
28	木	セルフてんどん (とりてん・さつまいもてん) ぎゅうにゅう ごまびたし だいこんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす わかめ みそ かつおぶし	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら ごま さとう	もやし ほうれんそう にんじん えのきだけ だいこん はくさい	670 23.8 2.3
29	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき あおだいたすのしおこんぶあえ みそにこみおでん	ぎゅうにゅう さけ こんぶ あおだいたす ちくわ あつあげ みそ うすらたまご	ごはん マヨネーズ ごまあぶら さといも	キャベツ だいこん にんじん こんにゃく アスパラな	646 29.8 2.2

月平均 エネルギー647kcal たんぱく質：25.5g 脂質：20.8g 塩分相当量：2.2g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により、調理法や献立が急遽変更になる場合があります

