

よていこんだてひょう 11がつ

2022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 たんぱく質 塩分
			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	
1	火	みそラーメン(ちゅうかめん) ショア わかめサラダ 西條家でとれたくりのむしパン	豚肉 なたと みそ ツナ わかめ 豆乳	ゆで中華麺 油 ごま くり 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん もやし メンマ コーン にら ねぎ 唐辛子 ブロッコリー キャベツ	658 kcal 26.1 g 2.2 g
2	水	ごはん 牛乳 ぶりとたまごのおかずふりかけ ほうれんそうのおしおこんぶあえ ぐたくさんのおかずみそしる	牛乳 ぶり 卵 かつお節 塩昆布 豚肉 みそ 大豆	米 ごま ごま油 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ れんこん だいこん ねぎ	632 kcal 26.8 g 2.0 g
4	金	ごはん 牛乳 とりとだいのあげがらめ ごまあえ みぞれしる	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐	米 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま 麩	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	626 kcal 26.4 g 2.0 g
8	火	ごはん 牛乳 わかめふりかけ あつあげのおこのみやき まめなサラダ にくだんごのスープ	わかめ 牛乳 生揚げ ちりめんじゃこ ツナ かつお節 のり 青大豆 鶏肉 豚肉	米 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ はくさい メンマ えのきたけ ねぎ しょうが	651 kcal 25.6 g 2.1 g
9	水	ごはん 牛乳 さばのこうじやき だいのすとおひじきのいりに からたボカボカかすじる 鮎正宗酒造さん	牛乳 さば 油揚げ 大豆 ひじき 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 こんにゃく 油 砂糖	にんじん さやいんげん はくさい だいこん ねぎ	685 kcal 28.7 g 2.0 g
10	木	きなこあげパン 牛乳 パンプキンオムレツ ブロッコリーのごまサラダ やさいスープ	きな粉 牛乳 たまご 鶏肉 ウインナー	米粉パン 油 砂 ごま	ブロッコリー もやし コーン にんじん セロリー だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ	604 kcal 24.6 g 2.3 g
11	金	ごはん 牛乳 さけのもみじやき じゃがたまソテー とつふのみそしる	牛乳 鮭 ツナ たまご 豆腐 みそ 大豆	米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん ピーマン ねぎ だいこん 玉ねぎ ほうれん草	654 kcal 27.6 g 1.7 g
14	月	ごはん 牛乳 はるまき バンバンジーサラダ ジャージャンどうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 油 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 椎茸 ねぎ にら	672 kcal 25.1 g 2.0 g
15	火	ごはん 牛乳 ほっけのカレーやき こまつなとコーンのいためもの さつまとんじる	牛乳 ほっけ ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 油 さつまいも こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	614 kcal 29.2 g 1.8 g
16	水	チャーハン 牛乳 コーンしゅうまい アーモンドサラダ はるさめのちゅうかスープ アセロラゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 なたと	米 ごま油 アーモンド 春雨	しいたけ にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ はくさい たけのこ きくらげ にら アセロラ	618 kcal 22.8 g 1.7 g
17	木	ごはん 牛乳 ししゃものフリッター れんこんのかんずりガーリックソテー もずくのみそしる	牛乳 ししゃも 豆腐 おきあみ もずく みそ 大豆	米 じゃがいも 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく れんこん キャベツ コーン にら にんじん 玉ねぎ ねぎ	613 kcal 21.3 g 1.9 g
18	金	【ミューコーさん給食】 ごはん 牛乳 てつくりのざわなのふりかけ あつやきたまご わかめとキャベツのさっぱりあえ 妙高のっぺ	かつお節 たまご ツナ ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ 鶏肉 ちくわ 生揚げ	米 ごま油 ごま さといも こんにゃく かたくり粉	のざわな キャベツ にんじん 椎茸 だいこん たけのこ さやえんどう	604 kcal 27.0 g 2.4 g
21	月	ごはん 牛乳 セルフのぶたどん だいがくいも なめこのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 しらたき 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく なめこ だいこん ねぎ	685 kcal 25.4 g 1.6 g
22	火	きのこのミートソース(ソフトめん) のむヨーグルト ツナとだいこんのサラダ	のむヨーグルト 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 油 ごま	にんじん 玉ねぎ セロリー エリンギ ぶなしめじ トマト にんにく ブロッコリー だいこん	643 kcal 24.2 g 2.3 g
24	木	【和食の日献立:秋田県】 ごはん 牛乳 はたはたのからあげ たくあんあえ きりたんぼしる 秋田県産りんごゼリー	牛乳 はたはた 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく 米粉	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう まいたけ せり りんご	601 kcal 20.7 g 2.2 g
25	金	ごはん 牛乳 てづくりハンバーグステーキ カラフルサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 青大豆 ベーコン	米 パン粉 オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン ぶなしめじ	649 kcal 24.5 g 1.4 g
28	月	ごはん 牛乳 あげだしどうふのごまだれかけ しらたきのツルツルいため ニラたまみそしる	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ たまご 大豆 みそ	米 砂糖 ごま かたくり粉 しらたき ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	624 kcal 23.9 g 1.8 g
29	火	ボークカレーライス 牛乳 じゃことキャベツのサラダ いちごソースのとうにゅうパンナコッタ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 豆乳	米 じゃがいも 油 カレー粉 ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン いちご	657 kcal 20.0 g 2.3 g
30	水	ごはん 牛乳 さんまのかんろに のりすあえ にくじゃが	牛乳 さんま ツナ のり 豚肉	米 砂糖 じゃがいも しらたき	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	692 kcal 28.7 g 2.1 g

月平均 エネルギー641kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.1g 塩分相当量:2.0g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。