

家庭数配布 11 月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギーたんぱく質脂肪	体を作る(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)
1	月	かきあげ天丼	牛乳	696 24.2 19.9	牛乳、いか、えび、卵、みそ、豆腐	米、油、さとう、小麦粉、ごま じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ
4	木	ミルクパン	牛乳	634 27.3 22.0	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵 鶏肉、わかめ	ミルクパン、もち米、生パン粉 ごま、さとう、ごま油、でん粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり しめじ、ねぎ
5	金	ごはん 大豆のふりかけ	牛乳	615 21.4 13.6	牛乳、大豆、けずり節、青のり 豚肉	米、油、さとう、ごま、こんにやく じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ さやいんげん、キャベツ、もやし こまつな
8	月	えびクリームライス	牛乳	680 23.6 22.0	牛乳、えび、鶏肉、調理用牛乳 粉チーズ	米、油、さとう、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー、りんご
9	火	かしわ 柏パン	牛乳	646 25.6 24.9	牛乳、大豆、ツナ缶、卵、鶏肉 豆腐	柏パン、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ 干しいたけ、もやし、こまつな
10	水	おかかごはん	牛乳	675 29.1 20.2	牛乳、けずり節、鶏ひき肉、卵 豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま、アーモンド粉 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし こまつな、ねぎ
11	木	ちゃんぽんめん	牛乳	581 22.0 13.2	牛乳、さつまあげ、なると、いか 豚肉、粉寒天	ちゃんぽんめん、油、でん粉 さとう、さつまいも	干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、もやし キャベツ、にら、みかん
12	金	せきはん お赤飯	牛乳	641 28.9 17.9	牛乳、ささげ、さわらの切り身 わかめ、豚肉、生あげ	米、もち米、ごま、さとう、さといも こんにやく、でん粉、塩麴	もやし、にんじん、きゅうり、だいこん ねぎ、こまつな
15	月	わかめごはん	牛乳	643 25.7 18.1	牛乳、大豆、鶏ひき肉、油あげ、みそ わかめ	米、ごま、油、でん粉、ごま油 さとう	ごぼう、玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ にんじん、だいこん、こまつな
16	火	すみちゃんカレー	牛乳	731 21.7 22.8	牛乳、豚肉、油あげ	米、油、バター小麦粉、さといも ごま、さとう、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう だいこん、キャベツ、きゅうり ホールコーン、柿
17	水	ごまごはん	牛乳	705 30.4 23.7	牛乳、さばの切り身、大豆、みそ 鶏肉、卵	米、さとう、ごま、ごま油、でん粉 糸こんにやく	ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん さやいんげん、生しいたけ、しめじ こまつな
18	木	トースト	牛乳	619 20.6 28.3	牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳 生クリーム	食パン、マーガリン、油、バター 小麦粉、さとう、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ キャベツ、きゅうり
19	金	とり なんぼん 鶏南蛮うどん	牛乳	673 22.1 21.5	牛乳、鶏肉、油あげ、調理用牛乳 卵	うどん、油、でん粉、小麦粉、さとう バター、グラニュー糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな みかん
22	月	とん はん 豚 飯	牛乳	621 25.8 18.4	牛乳、豚肉、なると、小あじ、卵 豆腐	米、油、ごま油、でん粉、さとう ごま、じゃがいも	ちんげん菜、干しいたけ、ねぎ、玉ねぎ にんじん、たけのこ、こまつな
24	水	スパゲティレンズ豆ミートソース	牛乳	675 23.8 19.6	牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、さとう 小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールのトマト、キャベツ、きゅうり、ゆず りんご
25	木	ちゃ 茶めし	牛乳	578 24.1 10.4	牛乳、昆布、鶏肉、さつまあげ 揚げボール	米、さとう、こんにやく、ちくわぶ じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん、もやし こまつな
26	金	ごはん	牛乳	651 25.9 19.7	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、くず粉、ごま油 はるさめ	にんじん、たけのこ、ねぎ、にら キャベツ、きゅうり
29	月	むぎい 麦入りごはん	牛乳	672 24.9 25.0	牛乳、さんまの切り身、油あげ、みそ わかめ	米、米粒麦、油、ごま油、ごま じゃがいも	だいこん、にんじん、玉ねぎ、こまつな
30	火	ぶどうパン	牛乳	629 23.8 29.4	牛乳、豚ひき肉、豚肉、卵、わかめ	ぶどうパン、油、さとう、でん粉 ぎょうざの皮、ごま油、ごま	玉ねぎ、にら、きゅうり、もやし にんじん、こまつな

月火水不金