

11月こんだてひょう

令和元年11月号

船橋市立小室小学校

☆こんげつのもくひょう：すききらいをへらし、のこせずたべよう!☆

ひにち	ようび	ぎゆうにゆう	こんだてめい	からだをつくるたべもの	ねつやちからのもとになるたべもの	からだのちようしをととのえるたべもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1	金	○	ごはん ツナとひじきのたまごやき ごしきあえ ぶたじる くだもの	ぎゆうにゆう たまご とうふ いか ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ ひじき	こめ こんにやく さといも あぶら ごま	こまつな にんじん もやし たまねぎ グリンピース しいたけ ごぼう だいこん ねぎ くだもの	669Kcal 30.2g 21.3g 2g
5	火	○	ごはん さかなのごまだれやき じゃがいものきんぴら あおなのりのサラダ	ぎゆうにゆう さかな ぶたにく のり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん ピーマン こまつな ごぼう れんこん えのきたけ	695Kcal 23.4g 26.0g 1.8g
6	水	○	きのこ カレーライス かぼちゃとだいずのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう とり くだいず ハム いんげんまめ チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん かぼちゃ こまつな にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ マッシュルーム りんご レモン	690Kcal 22g 20.9g 1.8g
8	金	○	あきのおこわ ししゃものからあげ おかかあえ いもとだいずのカリント	ぎゆうにゆう とり くだいず けずりぶし だいず ししゃも	こめ もちごめ さつまいも くり でんぷん さとう ぎんなん あぶら	にんじん こまつな しめじ しいたけ しょうが にんにく もやし はくさい	700Kcal 23.9g 20.4g 1.5g
11	月	○	ちゅうかどん ポテトのどらやき もずくスープ くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび ツナ とり くだいず たまご ひじき もずく	こめ でんぷん じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな パセリ しょうが たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ くだもの	674Kcal 27.2g 19.4g 1.9g
12	火	○	ごはん メンチカツ せんぎりやさしい はっぼうみそしる くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さといも パンこ あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう くだもの	662Kcal 25.8g 20.4g 1.7g
13	水	○	にしよく あげパン さつまいもサラダ ABCスープ	ぎゆうにゆう とり くだいず ハム きなこ ひよこまめ チーズ	パン さつまいも さとう あぶら ごま	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ はくさい レモン とうもろこし	659Kcal 22.0g 26.1g 1.7g
14	木	○	むぎごはん なまあげのちゅうかに バンバンジー くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ とり くだいず くらげ みそ	こめ でんぷん さとう あぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし くだもの	651Kcal 27.2g 20.3g 1.6g
15	金	○	せきはん たらのベーコンロール からしあえ かきたまじる ゼリー	ぎゆうにゆう あずき さかな たまご ベーコン とうふ かんてん	こめ もちごめ さとう でんぷん さとう ごま	こまつな にんじん しいたけ もやし ねぎ	651Kcal 29.0g 21.1g 1.7g
18	月	○	ひじき ごはん とりのオニオンふうみあげ いそかあえ なめこじる くだもの	ぎゆうにゆう とり くだいず あぶらあげ とうふ みそ ひじき のり	こめ さとう あぶら でんぷん	にんじん こまつな しいたけ グリンピース たまねぎ もやし なめこ ねぎ くだもの	659Kcal 24.9g 23.5g 2.4g
19	火	○	むぎごはん レバーといものあげに くるみあえ のっぺいじる くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく レバー みそ	こめ じゃがいも でんぷん さとう こんにやく さといも ごま くるみ あぶら	こまつな にんじん きゃべつ しょうが ごぼう しいたけ だいこん ねぎ くだもの	684Kcal 24.1g 18.2g 1.7g
20	水	○	ごはん まーぼーどうふ ちぐさあえ くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とうふ レンズまめ みそ	こめ でんぷん さとう はるさめ あぶら	にんじん こまつな なら ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ きゅうり くだもの	651Kcal 26.8g 18.5g 2.4g
21	木	○	セサミ トースト じゃこいりサラダ ポークビーンズ	ぎゆうにゆう チーズ ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ しらすぼし わかめ	パン じゃがいも さとう マーガリン ごま あぶら	にんじん トマト レタス きゃべつ きゅうり レモン たまねぎ にんにく グリンピース	679Kcal 24.6g 25.9g 2.1g
22	金	○	やきうどん えびだんごのてまりあげ あさづけ しらたましるこ	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび なると わかめ さかな	うどん でんぷん こむぎこ パンこ しらたま さとう あぶら バター	こまつな にんじん しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり かぶ	668Kcal 28.3g 16.9g 1.7g
25	月	○	ごはん さんがやき のりずあえ さつまいものみそしる くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく さかな たまご ツナ のり みそ	こめ パンこ さとう こんにやく ごま さつまいも	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし だいこん ごぼう しいたけ くだもの	661Kcal 32.3g 14.8g 1.9g
26	火	○	ソース やきそば ツナのおこのみまき ちゅうかあえ くだもの	ぎゆうにゆう ぶたにく いか ツナ ハム たまご	ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら	にんじん ちんげんさい こまつな しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ もやし きゅうり くだもの	675Kcal 29.8g 24.1g 1.9g
27	水	○	エビピラフ まるじゃがフライ かいそうサラダ やさいスープ くだもの	ぎゆうにゆう えび ツナ ベーコン かいそう	こめ じゃがいも でんぷん さとう バター あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース レタス きゅうり レモン きゃべつ くだもの	709Kcal 22.8g 22.0g 1.9g
28	木	○	むぎごはん ししゃもごまフライ にくじゃが とうにゅうじたてのやさいじる	ぎゆうにゆう わかめ ぶたにく たまご なまあげ とうにゅう みそ ししゃも	こめ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリンピース もやし だいこん ごぼう はくさい ねぎ	699Kcal 26.1g 21.6g 2.1g
29	金	○	ごはん さかなのゆずみそやき おひたし けんちんじる くだもの	ぎゆうにゆう さかな あぶらあげ とり くだいず とうふ みそ	こめ こんにやく さとう さといも あぶら ごま	こまつな にんじん ゆず もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ くだもの	668Kcal 27g 22.8g 1.6g

※食材の都合により、献立変更する場合がございますがご了承ください。

6日(水)「カレーライス」は 2-1 の リクエスト献立です。

13日(水)「ABCスープ」は 2-2 の リクエスト献立です。