



11月のこんだて表



平成26年11月 三春小学校

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちからもと 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム 134・137
4 火	ほたてごはん 牛乳 ポークソースマリネ じゃがいもとちんげんさいのスープ くだもの(オレンジ)	ほたて貝柱、牛乳、豚肩ロース(脂身付)、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、三温糖、米サラダ油、じゃがいも、かたくり粉	とうもろこし(か-秘)、ごぼう、にんじん、玉葱、パセリ、チンゲンツアイ、オレンジ	649 kcal 23.1 g 20.9 g 2.4 g	ND
5 水	ごはん 牛乳 とりにくのねぎソース ポパイサラダ こんにさいじる	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付)、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、大豆油、米サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま(いり)、じゃがいも、板こんにやく	ねぎ、ほうれんそう、もやし、とうもろこし(か-秘)、ごぼう、だいこん、にんじん	646 kcal 27.9 g 21.0 g 2.3 g	
6 木	ミートソースパゲティ 牛乳 だいこんスープ フルーツヨーグルト	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、鶏もも肉、脱脂加糖ヨーグルト	ソフトメン、米サラダ油、有塩バター、薄力粉	にんじん、玉葱、にんにく、パセリ、だいこん、根みつば、温州蜜柑缶詰、パイナップル(缶詰)、もも果肉缶詰	686 kcal 27.5 g 21.6 g 3.4 g	
7 金	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいためもの やさしいじる	牛乳、ぶり、油揚げ、さつま揚げ	水稲穀粒(精白米)、三温糖、しらたき、米サラダ油、じゃがいも、かたくり粉	切干しだいこん、にんじん、だいこん、はくさい	657 kcal 26.6 g 20.6 g 2.4 g	
9 日	がっ こと かい ほう 学 校 開 放 おべんとうの日					ND
10 月	ふり かせ きゅう ぎょう び 振 替 休 業 日					
11 火	しょくパン 牛乳 いちごジャム コーンサラダ あきやさいのクリーム煮	牛乳、むきえび、豚もも肉、クリーム(乳脂肪)	学校給食用パン、オリーブ油、さつまいも、有塩バター、薄力粉	いちごジャム(高糖度)、とうもろこし(か-秘)、えだまめ(むき)、玉葱、にんじん、しめじ、ブロッコリー	703 kcal 26.8 g 25.4 g 2.5 g	
12 水	ごはん 牛乳 ポークステーキ きのこポテトのチーズやき やさしいみそしる	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、ベーコン、油揚げ、味噌、クリームチーズ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、米サラダ油、三温糖	ソーテオニオン、アップルソース、レモン(果汁、生)、にんじん、しめじ、エリンギ、キャベツ、玉葱	656 kcal 25.2 g 25.1 g 2.4 g	
13 木	あきナスのドライカレー 牛乳 かきたまスープ みかん	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、たまご	水稲穀粒(精白米)、大豆油、米サラダ油、じゃがいも	玉葱、青ピーマン、なす、にんじん、チンゲンツアイ、みかん	639 kcal 24.2 g 20.7 g 2.3 g	ND
14 金	ごはん 牛乳 さんまのかばやき はくさいのあんかけに わかめ汁	牛乳、さんま(切り身)、豚ばら(脂身付)、油揚げ、生わかめ、味噌	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、大豆油、三温糖、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、えのきたけ	714 kcal 25.0 g 28.6 g 2.1 g	
17 月	ごはん 牛乳 スコッチエッグ だいこんのいためもの なめこじる	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、たまご、ゆでたまご、ベーコン、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、パン粉、三温糖、米サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんにく、だいこん、にんじん、なめこ、こまつな	682 kcal 28.8 g 24.5 g 2.6 g	
18 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちんげんさいスープ フルーツあんじん	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、ごま油、かたくり粉、杏仁豆腐	にんじん、にら、ねぎ、干し椎茸(スライス)、しょうが、にんにく、チンゲンツアイ、ごぼう、だいこん、温州蜜柑缶詰、もも果肉缶詰	610 kcal 22.7 g 18.8 g 1.9 g	
19 水	ごはん 牛乳 ゆでどりのごまだれあえ イカときゃべつのいためもの きのこじる	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付)、いか 短冊、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、三温糖、ねりごま、ごま油、米サラダ油、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、しめじ、はくさい	639 kcal 29.9 g 22.2 g 2.2 g	ND
20 木	しっぽくうどん 牛乳 はくさいのサラダ パンブキンバイ	鶏もも肉、板なしかまぼこ、油揚げ、牛乳、まぐろ缶詰(油漬ルー付)、たまご、クリーム(乳脂肪)	ソフトメン、三温糖、マヨネーズ(全卵型)、ごま(むき)、上白糖	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、かぼちゃ	711 kcal 25.9 g 22.7 g 3.2 g	
21 金	ごはん 牛乳 アジのフライ やわらかきんぴら こまつなのみそしる	牛乳、あじ、たまご、豚ばら(脂身付)、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、パン粉、大豆油、三温糖、ごま油、米サラダ油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ	653 kcal 29.6 g 20.2 g 1.9 g	
25 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのあまからあえ さつまいものソテー だいこんのみそしる	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、ベーコン、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、米サラダ油、三温糖、オリーブ油	ごぼう、にんにく、青ピーマン、はくさい、だいこん、にんじん	686 kcal 22.7 g 22.9 g 2.0 g	
26 水	カレーライス 牛乳 きゃべつのホットサラダ ヨーグルト	豚もも肉、クリームチーズ、牛乳、ベーコン、ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、米サラダ油、オリーブ油	にんじん、玉葱、にんにく、キャベツ	672 kcal 21.9 g 23.9 g 2.7 g	ND
27 木	カスタードクリームサンド 牛乳 ジャーマンポテト くだもの(オレンジ)	卵黄、牛乳、ベーコン	学校給食用パン、コーンスターチ、有塩バター、三温糖、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、にんにく(りん茎)、パセリ、オレンジ	617 kcal 20.0 g 22.7 g 1.8 g	
28 金	ごはん 牛乳 さけたまそぼろ じゃがいものみそに にらとたまねぎのみそしる	牛乳、鮭、たまご、豚ひき肉、味噌、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、三温糖、白ごま(いり)、じゃがいも、大豆油、米サラダ油	干し椎茸(スライス)、ねぎ、にんじん、しょうが、玉葱、パセリ、にら、えのきたけ	669 kcal 30.1 g 20.2 g 2.5 g	

* 仕入の都合により、メニューや材料の変更がある場合があります。