

# 11月 よていこんだてひょう

2019年度

流山市立南流山小学校

日付	曜日	はし	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのほたらき			熱量	蛋白質
				主食	副食	(黄)炭水化物・脂質	(赤)たんぱく質・無機質	(緑)ビタミン	Kcal	g
						エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整えるもの	脂質 g	食塩相当量g
1	金			ごはん	サバのゆずみそだれ じゃがいもそぼろじる りんご	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく	ゆず にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな りんご	626 16.8	27.2 1.7
5	火			さつまいも ごはん	タラのおろしソースかけ ぶたじる	こめ むぎ さとう ごま さつまいも サラダあぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう タラ みそ ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが	637 17.6	29.2 1.9
6	水			マーボー どんぶり	あおねぎのスープ ラフランスゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご みそ ベーコン	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ かぶ えのきたけ にんにく しょうが	638 20.1	25.3 2.5
7	木			くろパン	ちーぱくんシチュー あげごぼうのサラダ	くろパン さつまいも バター でんぶん サラダあぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいた	にんじん たまねぎ こまつな かぶ ごぼう きゅうり きゃべつ	631 20.5	22.2 1.7
8	金			だいこん なめし	にくじゃが たまごのみそしる みかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ ちりめんじゃこ	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな いんげん みかん	682 18	28.1 2.9
11	月			まめいり ドライカレー	ワカサギフリッター ポトフ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ワカサギ ぶたにく だいた チーズ ウインナー	ピーマン にんじん たまねぎ かぶ きゃべつ にんにく しょうが	689 25.5	26.4 1.9
12	火			コッペパン	マカロニグラタン はくさいのスープ	コッペパン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいた しろはなまめ チーズ わかめ ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ パセリ はくさい こまつな マッシュルーム	642 25.7	21.1 2.3
13	水			<b>にんじん ごはん</b>	ちーぱくんのたまごやき こまつなごまあえ ながれやまごじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご だいた とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな もやし きゃべつ えだまめ かぼちゃ	627 21.3	27.7 2.4
14	木			こまつな ペパロンチーノ	チーズたまごスープ フルーツカクテル	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも パンこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご チーズ	こまつな マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく もも パイン みかん りんご	606 19.3	22.3 2
15	金			エビピラフ	やさいのスープに ながれやまみりん だいがくいも	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さつまいも さとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース きゃべつ こまつな	668 b	21.1 1.8
19	火			サンマの ひつまぶし	せんべいじる ジャコサラダ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま なんぶせんべい	ぎゅうにゅう サンマ とりにく チリメンジャコ くわわかめ	わけねぎ ごぼう だいこん にんじん はくさい ながねぎ えのきたけ きゃべつ キュウリ	694 25.5	25.5 2.3
20	水			けんちん うどん	だいたのいそに てづくりチョコミシパン	うどん さといも さとう むしパンミックス チョココトツブ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かかあげ ひじき さつまあげ だいた	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ たけのこ さやいんげん こまつな	605 22.6	25.2 2.3
21	木			ぶたにく どんぶり	キムチやさいじる みかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	きゃべつ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ながねぎ いら みかん	628 17.7	25.1 2.4
22	金			ごはん ワカメリカケ	<b>にんじんのふんわり たまごあえ</b> いなかじる	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご みそ わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ カツオブシ	ながねぎ にんじん しめじ こまつな たけのこ だいこん わけねぎ	644 19.6	30.6 2.6
25	月			ひじき ごはん	シシャモのみみあげ かぶのみそしる はやか	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう シシャモ とりにく わかめ とうふ みそ あぶらあげ ひじき	にんじん グリーンピース かぶ ながねぎ えのきたけ はやか	628 19.1	24.3 2.6
26	火			ながれやま みりんバター トースト	ミネストローネ やさいのゴマドレッシング	しよくパン マーガリン バター グラニューとう マカロニ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ベーコン だいた ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン こまつな セロリトマト かぶ マッシュルーム きゃべつ	683 28	26.1 2.2
27	水			やきにく チャーハン	ちゅうかコーンスープ フルーツヨーグルトあえ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	にんじん ながねぎ たまねぎ コーン ちんげんさい こまつな みかん もも パイン りんご	656 18.2	22.6 2.2
28	木			ほうとう	きりぼしだいこんに ずんだもち アーモンド	ほうとうめん さといも しらたまだんご さとう アーモンド サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ サツマゲ しろはなまめ スkimミルク	かぼちゃ こまつな にんじん だいこん しいたけ えだまめ きりぼしだいこん	614 22.6	25.6 2.5
29	金			ごはん なっとう	わけねぎのいためもの すましじる りんご	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく なると とうふ わかめ	わけねぎ たけのこ にんじん もやし ピーマン ながねぎ えのきたけ アかピーマン りんご	612 18	27.6 2.5
~毎月19日は 食育の日~								今月の平均栄養価 中学年(3/4年生)の 栄養価が基準です	642(98%) 20.7(95%)	25.4(92%) 2.2(111%)

\*食材の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\*おはしの日には、忘れずに持ってきてください。(毎日持ってきて使用する事は差し支えありません)

★11月の南部地区小中学校共同献立★ 11月は「にんじん」を使ったオリジナルメニュー!

・13(水) にんじんごはん・・・南部中学校の給食委員会さんが考えたメニューです。

・22(金) にんじんのふんわりたまごあえ・・・流山北小学校の給食委員会さんが考えたメニューです。

★11月は千産千消月間★ 給食に千葉県の特産物や地場産物また郷土料理などを取り入れました。

