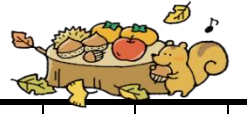


# 11月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こ ん だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
<b>今日から10日(金)まで、5・6年生が収穫したお米を給食で使います。東金市内産の「粒すけ」という品種のお米です。</b>									
1	ごはん 牛乳 いかのカレーあげ かぼちゃのあまにかぶとにくだんごのスープ	牛乳 いか とりにく あぶらあげ みそ	にんじん かぶ こまつな ながねぎ かぼちゃ しょうが	ごはん さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	627	27.3	14.8	2.4	
2	わかめごはん 牛乳 とりにくとさつまいものあげに にらたまじる りんごゼリー	牛乳 とりにく たまご とうふ わかめ	にんじん れんこん たまねぎ えのき にら しょうが えだまめ	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま かたくりこ	663	24.2	16.6	2.4	
6	ごはん かつおぶりかけ 牛乳 ちくわのいそべあげ なめたけあえ なめこじる パナナ	牛乳 ちくわ とうふ わかめ あぶらあげ みそ のり	ほうれんそう もやし にんじん だいこん なめこ ながねぎ えのき パナナ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	618	21.9	15.3	2.1	
7	ごはん 牛乳 ミルメーク とりのてりやき ごもくはるさめ トックいりわかめスープ	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きくらげ だいこん えのき しょうが にんにく	ごはん はるさめ あぶら ミルメーク トック	655	23.6	18.1	2.4	
<b>*かみかみこんだて* 11月8日は「いい歯の日」です。よくかむことを意識して食べましょう!</b>									
8	ぶたにくどん 牛乳 ミニオムレツ かみかみさつまごぼう	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ごぼう しょうが	ごはん さつまいも さとう あぶら ごま	690	21.4	19.9	1.9	
9	ピザドッグ 牛乳 ブロッコリーサラダ コーンポターージュ	牛乳 ウィンナー チーズ ツナ なまクリーム	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし ブロッコリー パセリ	パン じゃがいも あぶら	694	29.3	27.4	3.3	
10	カレーライス ししゃもフリッター マカロニサラダ ジョア	とりにく ししゃも ハム チーズ ジョア	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	639	20.5	16.9	2.2	
<b>今週は千産千消ウィーク 千葉県産・東金市産の食材をたくさんとり入れています</b>									
13	ごもくごはん 牛乳 いわしあげたまフライ ひじきサラダ やきねぎのみそじる	牛乳 いわし ひじき ツナ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ	ごはん さつまいも さとう あぶら ごま	651	25.4	23.2	2.2	
14	ミートソーススパゲティ 牛乳 シーザーサラダ 東金こめこのカステラ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず チーズ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト セロリ マッシュルーム	ソフトめん あぶら こめこ さとう パター	721	28.9	25.4	2.0	
15	ごはん チーバくんあじつきのり 牛乳 とりにくの金山寺みそやき おかかあえ のっぺいじる ヨーグルト	牛乳 とりにく のり かつおぶし あぶらあげ 金山寺みそ ヨーグルト	ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ	ごはん さといも 卵不使用マヨネーズ かたくりこ	646	30.5	17.5	2.0	
16	ピーナツトースト 牛乳 ぶたしゃぶサラダ はくさいのクリームに	牛乳 ぶたにく とりにく みそ なまクリーム チーズ	にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ しめじ はくさい しょうが	パン ピーナツ さとう バター こむぎこ あぶら ごま	701	24.0	32.4	2.2	
17	ごはん 牛乳 ぶりフライ えどなののりあえ ぶたにくとだいこんのもの	牛乳 ぶり ぶたにく のり	にんじん もやし えどな だいこん いんげん しょうが	ごはん あぶら さとう	661	24.0	22.0	1.8	
20	サフランライス 牛乳 ポテトリヨネーズ ドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン チーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし パセリ パナナ みかん パイン	ごはん じゃがいも あぶら さとう	729	23.0	22.4	2.0	
21	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース きりぼしサラダ とうふとわかめのみそじる りんご	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ とうふ わかめ みそ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ながねぎ りんご	ごはん じゃがいも さとう	641	24.3	18.8	2.1	
22	きなこあげパン 牛乳 ミートボール ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 ぶたにく ハム ベーコン きなこ	にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ えどな とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	637	21.2	25.4	2.6	
<b>11月24日は「和食の日」 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食も一汁二菜の和食の献立です。</b>									
24	ごはん 牛乳 さかなのにつけ とんじる スタミナなっとう	牛乳 あかうお とりにく ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ とうふ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう ごぼう しょうが にんにく	ごはん ごま さといも あぶら さとう	617	30.0	16.3	2.5	
28	ごはん 牛乳 かにクリームコロッケ ごもくきんぴら いしかりじる	牛乳 さけ なまあげ さつまあげ かに みそ	にんじん ごぼう れんこん きぬさや だいこん ながねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら バター	664	24.0	19.6	2.0	
29	ごはん 牛乳 ほたてシュウマイ ニラもやしナムル マーボーとうふ オレンジ	牛乳 ほたて ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ みそ	もやし にら にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが オレンジ	ごはん ごま さとう あぶら かたくりこ	626	26.6	18.0	2.4	
30	けんちんうどん 牛乳 いかてんぷら はくさいのおひたし ココアワッフル	牛乳 いか かつおぶし あぶらあげ とりにく ちくわ	にんじん だいこん しいたけ えどな はくさい もやし	うどん さといも あぶら こむぎこ	628	31.4	17.9	2.2	
都合により献立を変更・中止する場合があります。申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	658	15.4%	27.9%	2.2
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未満