



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
4火	ごはん ジョア いかチリソースフライ おかかあえ なまあげのそぼろに	ジョア いか とりにく なまあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー しいたけ いんげん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	657	28.4	19.9	1.9
5水	ごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ ハッシュドポーク ポテトとブロッコリーのサラダ	牛乳 ぶたにく たまご スキムミルク	にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー しめじ ほうれんそう にんにく	ごはん じゃがいも あぶら なまクリーム	688	21.7	24.1	2.1
6木	ごはん 牛乳 チキンのホイルつつみやき しょうろんぼう フルーツヨーグルト	牛乳 とりにく みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ えのき ピーマン パイン もも みかん パナナ	ごはん あぶら さとう なまクリーム	650	27.3	1.3	2.2
7金	セルフバーガー 牛乳 (パン・コロッケ) コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ペーコン ツナ ひよこまめ チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ トマト にんにく	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	595	23.5	20.6	2.3
10月	ごはん 牛乳 はるまき ごまずあえ ワントンスープ	牛乳 ぶたにく ツナ のり	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ にら しょうが	ごはん ワンタン ごま あぶら	658	19.0	17.7	2.0
11火	やさいたっぷりちゅうかどん 牛乳 さつまごぼう	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しいたけ はくさい もやし ごぼう しょうが	ごはん さつまいも あぶら かたくりこ さとう ごま	644	19.7	18.7	1.7
12水	ごはん 牛乳 あかうおのてりやき きんぴらサラダ よせなべじる	牛乳 あかうお とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ えのき はくさい ながねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	601	25.4	17.0	1.7
13木	ごもくうどん 牛乳 ねぎまんじゅう ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく	にんじん こまつな ながねぎ しいたけ きゅうり ごぼう ブロッコリー キャベツ にら	うどん ごま あぶら さとう	623	27.0	22.7	2.1
14金	きなこトースト 牛乳 ひじきサラダ さつまいものシチュー	牛乳 ひじき とりにく ツナ きなこ	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ブロッコリー	パン バター さとう さつまいも ごま あぶら なまクリーム	663	23.7	26.0	2.3
17月	にんじんごはん 牛乳 いわしあげだまフライ はるさめサラダ やきねぎのみそしる	牛乳 いわし とりにく ハム あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり もやし だいこん ながねぎ やまといも	ごはん あぶら さとう はるさめ	627	24.9	21.9	2.3
18火	ごはん ごまじゃこサラダ 牛乳 ぶたにくの金山寺みそやき やまといものふわふわじる	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ みそ	もやし ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん やまといも えどな ながねぎ	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	636	27.3	19.0	1.7
19水	ごはん 牛乳 極楽ねぎ入りぎょうざ えどなのナムル 家康たかがりじる	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく 黒大豆みそ	えどな はくさい にんじん もやし なめこ えのき 極楽ねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま あぶら さとう	640	25.0	18.8	1.8
20木	さつまいもパン 牛乳 ミートボール グリーンサラダ やさいスープ	牛乳 とりにく ペーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし もやし きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら さつまいも	635	21.7	23.2	2.4
21金	ごはん 牛乳 あじのあげに ごまあえ せんべいじる	牛乳 とりにく あじ	にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう はくさい ながねぎ しいたけ	ごはん さとう ごま あぶら かやきせんべい	660	28.5	23.8	2.3
25火	ごはん 牛乳 にくじゃがコロッケ のりあえ おでん	牛乳 ちくわ がんもどき はんぺん のり	にんじん もやし だいこん えどな たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	645	23.3	18.3	2.9
26水	ごはん 味付けのり 牛乳 とりのやわらかに とうふだんごじる こうやどうふスティック	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ こうやどうふ のり	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ しょうが	ごはん さとう あぶら	638	26.2	18.3	1.7
27木	カレーライス 牛乳 れんこんサラダ ミルクプリン	牛乳 ぶたにく みそ チーズ	にんじん たまねぎ れんこん ほうれんそう とうもろこし しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ さとう	698	22.1	18.8	2.0
28金	ごはん 牛乳 とりにくのかりんあげ おかかサラダ やさいのみそしる	牛乳 とりにく みそ なまあげ かつおぶし	にんじん こまつな ごぼう しょうが もやし	ごはん じゃがいも ごま かたくりこ あぶら さとう	662	29.7	20.5	2.0
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	647	15.1%	28.4%	2.1
				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

