



11月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こんだけ名	からだ めい 体をつくる	からだ ちようし 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 プロッコリー 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 ポテトとプ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 プロッコリー 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 しょうろんぽう 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 バナナ	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 ベーコン 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 ごますあえ ワンタンスープ	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 プロッコリーサラダ	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 プロッコリー 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 プロッコリー	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 極楽ねぎ入りきょうざ えどなのナムル いもやさす 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 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ プロッコリー 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 にくじやがコロッケ 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	

