１１月　よていこんだて表

福岡小学校

日	こ　ん　だ　て　名	体をつくる	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
2 月	ごはん　ジョア ほきみそマヨやき　おかかあえ なまあげのそぼろに	ジョア　とりにく　ほき なまあげ　かつおぶし　みそ	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　マヨネーズ	657	28.4	19.9	1.9
4 水	ごはん　牛乳 チーズオムレツ ハッシュドポーク	牛乳　ぶたにく　たまご スキムミルク　チーズ	にんじん　たまねぎ　しめじ マッシュルーム　にんにく	ごはん　あぶら なまクリーム	688	21.7	24.1	2.1
5 木	ごはん　牛乳 やきにく　こまつなサラダ やさいのみそしる	牛乳　みそ　かつおぶし なまあげ　ぶたにく	にんじん　こまつな　りんご ごぼう　しょうが　キャベツ たまねぎ　だいこん　ながねぎ	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
6 金	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　ハム	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	うどん　ごま　あぶら さとう	623	27.0	22.7	2.1
9 月	ごはん　牛乳 とりにくのからあげ　ごまずあえ ワンタンスープ	牛乳　ぶたにく　ツナ のり　みそ　とりにく	ほうれんそう　もやし　にんじん たまねぎ　きくらげ　にら しょうが	ごはん　ワンタン　ごま あぶら　こむぎこ	658	19.0	17.7	2.0
10 火	みそラーメン　牛乳 ぎょうざ　むしパン	牛乳　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しいたけ キャベツ　ながねぎ　にら もやし　しょうが　にんにく	ちゅうかめん　あぶら ごま　こむぎこ	644	19.7	18.7	1.7
11 水	ごはん　牛乳 さわらのあおしそさいきょうづけ きんぴらサラダ　よせなべじる	牛乳　さわら　とりにく あぶらあげ　とうふ　ハム	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
12 木	ナン　牛乳 コーンサラダ　デザート バターチキンカレー	牛乳　とりにく	キャベツ　ブロッコリー　みかん とうもろこし　しょうが にんにく　にんじん　トマト	ナン　あぶら　さとう バター　ヨーグルト	623	27.0	22.7	2.1
13 金	ごはん　牛乳 チキンのホイルつつみやき 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　なし　みかん もも　りんご　バナナ	ごはん　あぶら　さとう なまクリーム　ヨーグルト	650	27.3	1.3	2.2
16 月	にんじんごはん　牛乳 こもちししゃも やきねぎのみそしる	牛乳　ししゃも　とりにく あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん　ながねぎ やまといも	ごはん　あぶら　さとう	627	24.9	21.9	2.3
17 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	ごぼう　にんじん　だいこん やまといも　えどな　ながねぎ キャベツ　ほうれんそう	ごはん　さとう　ごま あぶら　かたくりこ	636	27.3	19.0	1.7
18 水	ごはん　牛乳 ハンバーグ極楽(ごくらく)ねぎソースがけ えどなのナムル　家康(いえやす)たかがりじる	牛乳　ぶたにく　とうふ とりにく　黒大豆(くろだいず)みそ	えどな　はくさい　にんじん もやし　なめこ　えのき　みずな 極楽(ごくらく)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
19 木	フレンチトースト　メープル&マーガリン グリーンサラダ　牛乳 やさいスープ	牛乳　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　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　マーガリン	635	21.7	23.2	2.4
20 金	ごはん　牛乳 さんまのしょうがに　ごまあえ せんべいじる	牛乳　とりにく　さんま	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
24 火	なめし　牛乳 チキンのオーブンやき　のりあえ おでん	牛乳　ちくわ　とりにく がんもどき　のり　チーズ	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
25 水	ごはん　牛乳 とりのやわらかに　あおのりポテト とうふだんごじる	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 じゃがいも	638	26.2	18.3	1.7
26 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	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
27 金	あんバタートースト　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	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
30 月	振　替　休　日							

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		2.0 未満	
		13～20%	20～30%		