

11月 きゅうしょくよていにこんだてひょう



市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
4 火	ひじきそぼろごはん	とりひじき あぶらあげ けずりぶし	こめさとうなたねあぶら	にんじん	エネルギー 560 kcal
	つくねのりやき	とりとうふ とうにゅう みそ	パンこさとうなたねあぶら でんぶん	しょうが ながねぎ	たんぱく質 27.6 g
	かきたまじる	たまごとうふ さばしこんぶ	でんぶん	にんじんがねぎ こまつな	脂質 20.1 g
	ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー		食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5 水	ごはん		こめ		エネルギー 620 kcal
	マーボーどうふどん(ぐ)	ぶたとうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ	たんぱく質 21.0 g
	ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやしたまねぎ	脂質 22.6 g
	だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう ごま		食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6 木	テーブルロールパン		テーブルロール		エネルギー 563 kcal
	かぼちゃグラタン	とりぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	なたねあぶら こむぎこ バター	かぼちゃ たまねぎ	たんぱく質 22.3 g
	ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 23.5 g
	りんご			りんご	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7 金	ごはん		こめ		エネルギー 537 kcal
	さばのカレーあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 24.0 g
	こんにゃくのいりに	ぶた	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ピーマン	脂質 17.5 g
	とりだんごじる	とり	ごまあぶら でんぶん	しょうが たいこにんじん はくさい ながねぎ こまつな	食塩相当量 1.8 g
	ジョア	ジョア			
10 月	三色そぼろごはん	とりだいすたまご	こめ なたねあぶら さとう	えだまめ	エネルギー 627 kcal
	とんじる	ぶたとうふ みそ けずりぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	たんぱく質 25.6 g
	アップルパイ		ハイカラ さとう ふんとう	りんご レモン	脂質 22.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g
11 火	じゃこガーリックライス	ペーコン ちりめんじやこ	こめ オリーブオイル	にんにく しょうが バセリ	エネルギー 544 kcal
	あげシュウマイ	ぶたすり身 ひじき	しゅうまいのかわ さとう でんぶん ごま	あぶら なたねあぶら たまねぎ しょうが	たんぱく質 23.3 g
	ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん	脂質 22.0 g
	はるさめスープ	とりとうふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん チンゲンサイ ながねぎ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12 水	フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご	しょくパン バター さとう		エネルギー 525 kcal
	ビーンズシチュー	とりしろはなまめ いんじんまめ だいすき ミルク ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ いんじん	たんぱく質 25.0 g
	やさにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	脂質 20.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
13 木	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ		エネルギー 568 kcal
	すきやきふうに	ぶたとうふ けずりぶし	なたねあぶら ふしらつき さとう	しいたけ はくさい ながねぎ	たんぱく質 22.3 g
	ほうれんそうのツナあえ	まぐろ	なたねあぶら さとう	ほうれんそう こまつな もやし しょうが	脂質 17.1 g
	オレンジおからドーナツ	おから ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう なたねあぶら	オレンジジュース にんじん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14 金	ハムピラフ	ハム	こめ なたねあぶら バター	にんじん たまねぎ	エネルギー 532 kcal
	たらのピザやき	たらチーズ	なたねあぶら さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ ピーマントマト	たんぱく質 23.7 g
	ABCスープ	ペーコン	なたねあぶら じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	にんじん たまねぎ こまつな	脂質 19.3 g
	お米のババロアみかん				食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
17 月	ごはん			こめ	
	あぶたまどん(ぐ)		あぶらあげ たまご まぼこ けずりぶし	さとう	たまねぎ みつば
	だいこんツナサラダ	ツナ		エッグケアマヨネーズ	だいこん きゅうり
	はなみかん				みかん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18 火	おかかふりかけごはん	かつおぶし	こめ さとう ごま		エネルギー 524 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			たんぱく質 24.6 g
	ダンドリーチキン	とり ヨーグルト			脂質 12.9 g
	にくじやが	ぶた さばし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	食塩相当量 1.4 g
	りんご				りんご
19 水	ごはん		こめ		エネルギー 547 kcal
	いわしのかばやき	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう ごま	しょうが	たんぱく質 23.1 g
	いそあえ	のり	さとう	ほれんそう こまつな にんじん えのきだけ もやし	脂質 17.4 g
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ さばし	じゃがいも	キャベツ だいこん	食塩相当量 1.9 g
	はなみかん				みかん
20 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スペゲッティミートソース	ぶた チーズ	カットスペゲッティ なたねあぶら バター	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん マッシュルーム トマト	エネルギー 575 kcal
	イタリアンサラダ	ハム	オリーブオイル なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	たんぱく質 21.7 g
	チーズケーキ	クリームチーズ なまクリーム たまご	こむぎこ さとう ふんどう	レモン	脂質 30.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
21 金	ごはん		こめ		エネルギー 560 kcal
	ハヤシライス	ぶた クリーム	なたねあぶら こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム	たんぱく質 21.5 g
	くきわかめサラダ	くきわかめ まぐろ	ごま なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	脂質 18.1 g
	ひとくちいちごプリン				食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
25 火	ごはん あじつけのり	のり	こめ		エネルギー 558 kcal
	ししゃものパリパリあげ	ししゃも	はるまきのかわ なたねあぶら		たんぱく質 22.6 g
	やさいのみそに	とり なまあげ みそ さばし	じゃがいも こにゃく なたねあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ いんげん たけのこ	脂質 17.9 g
	ごまきゅうり		さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	きゅうり	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26 水	みそラーメン	ぶた なると さばし みそ	ラーメン なたねあぶら ごまあぶら ごま バター	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし コーン にら	エネルギー 530 kcal
	とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 25.0 g
	ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん	脂質 25.1 g
	お米でももタルト				食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27 木	ごはん		こめ		エネルギー 556 kcal
	さといもカレー	ぶた ぎゅうにゅう チーズ	さといも なたねあぶら バター	たまねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん	たんぱく質 17.1 g
	コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 16.2 g
	セレクトゼリー(みかん・ラフランス)				食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28 金	ごはん		こめ		エネルギー 573 kcal
	だいこんのはちみつに	ぶた うずらたまご けずりぶし	なたねあぶら はちみつ でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ しょうが こねぎ さいやんげん	たんぱく質 22.1 g
	なつとうあえ	なつとう のり かつおぶし		ほうれんそう にんじん もやし たくあん	脂質 22.1 g
	おふのラスク		やきふ バター さとう		食塩相当量 1.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



栄養価の月平均値			

<tbl_r cells="4" ix="4" maxcspan="