

11月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほね にく 血や骨、肉をつくるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだちょうし との 体の調子を整えるもの	
4	火 2年生 校外学習	○	ゆかりごはん ぎせいどうふ じゃがいものそぼろ煮	とり とうふ たまご ぶた こんごうぶし	こめ さとう なたねあぶら なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	ゆかり にんじん グリンピース しょうが にんじん しいたけ きぬさや	エネルギー 678 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.1 g
5			むぎ 秋野菜カレー ハムコーンサラダ ヨーグルト	とり チーズ ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さつまいも はちみつ マーガリン こむぎこ さとう オリーブオイル なたねあぶら	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
6			さつまいもパン 自身魚のオーロラソース フレンチサラダ ABCスープ	たら ハム ベーコン	さつまいもパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら エッグケアマヨネーズ オリーブオイル さとう じやがいも こめマカロニ マカロニ	たまねぎ トマト キヤベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんじん キヤベツ たまねぎ こまつな	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.5 g
7	金 いい歯の日 (11/8) 6年生 市内音楽会	○	むぎ 麦ごはん ブルコギ丼の具 かみかみサラダ パニラプリン	ぶた ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら さとう ごま	たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら もやし きゅうり にんじん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
10			ごはん チキンチキンごぼう 秋のみそ汁 りんご	とり こんごうぶし ぶた かつおぶし こんごうぶし こんぶ みそ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう さつまいも こんにゃく	ごぼう えだまめ ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ しめじ りんご	エネルギー 634 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
11			ターメリックライス クリーミースース レタスとベーコンのスープ お米のムース(ラ・フランス)	えび とり ぎゅうにゅう クリーム ベーコン たまご	こめ バター さつまいも こむぎこ マーガリン でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく レタス にんじん たまねぎ お米のムース(ラ・フランス)	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g
12	水	○	五目ごはん さんまの塩焼き 機和え みぞけんちん汁	あぶらあげ さんま のり とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし	こめ さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん さとう さといも こんにゃく	しいたけ にんじん ごぼう しょうが こまつな もやし にんじん キヤベツ たいこん にんじん ながねぎ こまつな しいたけ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
13	木	○	むぎ しょうゆラーメンのスープ こんにゃくサラダ 大学芋	ぶた わかめ	ラーメン なたねあぶら ごまあぶら でんぶん こんにゃく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら さつまいも なたねあぶら さとう ごま	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しいたけ きゅうり キヤベツ にんじん コーン 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
14	金	○	ごはん 自身魚のねぎソース おかかあえ 肉豆腐	たら かつおぶし ぶた とうふ かつおぶし こんごうぶし	こめ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう さとう しらたき さとう	にんにく しょうが ながねぎ こまつな にんじん キヤベツ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ こまつな しょうが	エネルギー 610 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
15	土	○ 若宮っ子 音楽会	むぎ 親子丼の具 ひじきサラダ ひとくちりんごゼリー	とり かつおぶし こんごうぶし たまご ひじき ツナ	こめ むぎ さとう なたねあぶら さとう ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ こまつな キヤベツ にんじん きゅうり ひとくちりんごゼリー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
18	火		ごはん きよどりさんりんり づいたに 行徳産海苔の佃煮 ハーブ鶏の童田揚げ 三・四中 ブロック 統一献立	のり とり かつおぶし ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	こめ さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう さとう じやがいも こんにゃく	にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ ピーマン ほうれんそう もやし きゅうり こまつな にんじん もやし にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
19	水		チャーハン 春巻き 中華和え 二ラたまスープ	やきぶた ちりめん ぶた ぶた ベーコン たまご	こめ さとう ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ なたねあぶら なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ ピーマン ほうれんそう もやし きゅうり にんじん にら しいたけ にんじん にら しいたけ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.4 g
20	木	○ 就学児 検診	ホットドッグ 白菜とベーコンのクリームスープ ひとくちアセロラゼリー	ウインナー ベーコン とり ぎゅうにゅう とうにゅう	コッペパン さとう こむぎこ マーガリン	キヤベツ にんじん はくさい しめじ えのきたけ こまつな コーン ひとくちアセロラゼリー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.6 g
21	金		ごはん たらの西京焼き 青菜の炒め煮 のつべい汁 きなこせいかいがくもち	たら みそ さくらえび あぶらあげ とり あぶらあげ かつおぶし こんごうぶし きなこ	こめ さとう ごまあぶら なたねあぶら でんぶん せいかくもち さとう		エネルギー 611 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
25	火	○	ごはん ホークビカタ 青菜のソテー 野菜スープ さつまいもと栗のタルト	ぶた たまご バター わかめ ぶた	こむぎこ さとう バター ごま さつまいもと栗のタルト		エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.7 g
26	水	○ 4年生 校外学習	ごはん 黒はんぺんフライ 五目きんぴら すき焼き風煮	くろはんぺん さつまあげ ぶた	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら なたねあぶら こんにゃく さとう		エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g
27	木		むぎ 麦ごはん レバー香り揚げ 中華くらげの和え物 麻婆豆腐	ぶたレバー くらげ ハム ぶた みそ	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ながねぎ しいたけ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g
28	金	○	ラザニア コンソメスープ ひとくちふどうゼリー	ぶた ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン	ミニラザニアシート さとう こむぎこ バター じやがいも	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが トマト マッシュルーム にんじん たまねぎ キヤベツ ひとくちふどうゼリー	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 2.6 g

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。

栄養価の月平均値

エネルギー 619 kcal
たんぱく質 27.0 g
脂質 22.6 g
食塩相当量 2.2 g