



11月のこんだて

平成27年
(2015)
開進第三小学校

日 曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)
2 月	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 めざし 切り干し大根のごま酢和え ジャがいもとわかめのみそ汁	牛乳 豚こま 油揚げ みそ めざし わかめ	こめ もち ジャがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう しいたけ 切干しいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	624	22.6
4 水	牛乳 ミルクパン フレンチサラダ 秋味シチュー	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 クリーム	ミルクパン さとう 油 さつまいも 薄力粉 バター	にんじん パセリ ぶなしめじ とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム	602	20.1
5 木	ジョア 親子丼 はくさいのごま和え	ジョア とり肉 かまぼこ たまご	こめ さとう ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース はくさい	607	27.6
6 金	牛乳 ご飯 さばのゆずみそ焼き キャベツとしめじの浅漬け 柏汁	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ	こめ さとう ごま 油	にんじん こまつな キャベツ だいこん ゆず ぶなしめじ しょうが えのきたけ	643	30.8
9 月	牛乳 ごはん 高野豆腐と大根のあんかけ 石狩汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 こんぶ 凍り豆腐 さけ みそ	こめ かたくり粉 さとう こんにゃく 油	にんじん しょうが だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ	615	27.4
10 火	牛乳 ジャことわかめのごはん 小松菜のツナ和え いも団子汁 みかん	牛乳 ツナ とり肉 わかめ しらす干し こんぶ	こめ こんにゃく ごま ジャがいも かたくり粉 油	こまつな にんじん だいこん とうもろこし ごぼう ねぎ みかん	600	20.8
11 水	牛乳 カレートースト キャロットサラダ チーズスープ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 たまご チーズ パルメザンチーズ	食パン 薄力粉 さとう ジャがいも パン粉 油 ごま	パセリ にんじん ほうれんそう だいこん マッシュルームセロリー たまねぎ キャベツ	612	27.2
12 木	牛乳 ごはん 千草焼 大豆とひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 たまご ツナ みそとり肉 凍り豆腐 大豆 油揚げ ひじき	こめ さとう こんにゃく 油	こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ	677	26.3
13 金	牛乳 ソースやきそば フルーツヨーグルト 青菜とジャがいものスープ	牛乳 ぶた肉 あおのり 刻み昆布 ヨーグルト	蒸し中華めん ジャがいも さとう 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし みかん パイン もも	605	22.5
16 月	牛乳 赤飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 大学芋 もやしの味噌汁	牛乳 ささげ さけ みそ	こめ もち米 さとう ごま さつまいも マヨネーズ 油	こまつな たまねぎ もやし	642	25.7
17 火	牛乳 ごはん ポークストロガノフ 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 クリーム	こめ さとう 薄力粉 油 バター ごま油	にんじん にんにく たまねぎ だいこん マッシュルーム グリンピース きゅうり	692	22.7
18 水	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ キノコソース もやしの磯辺和え 根菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズ豆 豆腐 たまご かつお節 みそ きざみどり	こめ パン粉 薄力粉 さとう かたくり粉 油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	608	24.9
19 木	牛乳 玄米ごはん ホイコーロー 中華スープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 なんと	こめ 玄米 かたくり粉 ジャがいも 油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ はくさい もやし	620	25.0
20 金	牛乳 ガーリックトースト わかめサラダ レンズ豆入りボルシチ みかん	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 わかめ クリーム	食パン さとう ジャがいも バター ごま油 油	にんじん にんにく もやし きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ みかん	610	24.7
25 水	牛乳 ご飯 豚肉の三州煮 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 生揚げ いか 油揚げ みそ	こめ ジャがいも さとう こんにゃく 油	にんじん だいこん しょうが しいたけ たまねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	632	26.1
26 木	牛乳 キムタクごはん ナムル 卵とチンゲンサイのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	こめ さとう ジャがいも かたくり粉 油 ごま ごま油	にんじん こまつな チンゲンツアイ キムチ たくあん だいずもやし にんにく しょうが たまねぎ	622	20.6
27 金	牛乳 けんちんうどん いかの味噌焼き ゆず大根 みかん	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 いか みそ	さといも うどん 油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ だいこん きゅうり ゆず みかん	580	30.2
30 月	牛乳 ごはん とり胸肉のからあげ 大根の梅おかか和え 白菜の味噌汁	牛乳 とり肉 かつお節 みそ	こめ さとう 薄力粉 かたくり粉油 ごま油	こまつな にんじん にんにく えのきたけ しょうが だいこん きゅうり 梅干し はくさい	642	24.5

食材料購入等の食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

