

# 令和元年 11月のこんだて

こちらは中学年の栄養師です。  
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	ぎゅうにゅう	こんだて 献立名	主 材 料 と そ の 働 き			栄養価 (正しいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
			ねつちから 熱や力になるもの口 (きいろのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの口 (みどりのたべもの)		
1 (金)		チャプチェどん <b>世界の料理:韓国</b>	トックスープ	こめ はるさめ あぶら さとう こめこ ごまあぶら トック	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とうふ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー たまねぎ えのきたけ はくさい	598 21.3 27.5
5 (火)		はいがごはん	つくねやき きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる	こめ こめこパンこ こめこ マヨネーズ (卵なし) さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず あぶらあげ こんぶ とうふ みそ	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが こまつな きりぼしだいこん にんじん さやいんげん えのきたけ	627 26.6 29.9
6 (水)		ししじゅうしい <b>♪2年生♪沖縄県</b>	にんじんしりしり あおさのみそしる ★サターアンダーギー	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ (卵なし) ★こむぎこ こめこ くらざとう	ぶたにく こんぶ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ あおさ みそ ★たまご	しょうが ほししいたけ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	644 22.7 27.4
7 (木)		はいがごはん	★さばのみそに おろしあえ けんちんじる	こめ さとう かたくりこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★さば こんぶ みそ あぶらあげ とうふ	しょうが はくさい こまつな にんじん えのきたけ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	609 27.5 30.1
8 (金)		はいがごはん <b>いい歯の日</b>	いかのチリソースあえ カリカリジャコサラダ わかめスープ	こめ かたくりこ こめあぶら あぶら さとう ごまあぶら	★ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	595 23.1 28.6
11 (月)		ガバオライス <b>世界の料理:タイ</b>	はるさめサラダ レンズまめのスープ	こめ こめめかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	とりにく とりひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ハム ベーコン レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ピーマン こまつな あかピーマン もやし にんじん きゅうり セロリー キャベツ	657 24.4 31.6
12 (火)		コメッコハヤシライス <b>就学時検診</b>	コールスローサラダ	こめ あぶら さとう ざらめ こめこ	ぶたにく だいず とうにゅう ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ コーン	623 19.4 29.3
13 (水)		★チキンライス <b>練馬キャベツ一斉給食</b>	ねりまキャベツのポトフ だいこんサラダ	こめ ★バター あぶら じゃがいも こめあぶら さとう	とりむね ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー	トマトジュース にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー にんにく しょうが キャベツ こまつな だいこん	587 21.3 26.8
14 (木)		ひじきごはん	★ぎせいどうふ とんじる	こめ もちごめ あぶら さとう マヨネーズ (卵なし) でんぶん こんにやく じゃがいも	ぶたにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご こんぶ あつあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ こまつな	631 28.6 32.4
15 (金)		おせきはん <b>七五三献立</b>	さかなのさいきょうやき おかかあえ じゃがいものみそしる	こめ もちごめ ★くらごま ごまあぶら さとう じゃがいも	あずき ★ぎゅうにゅう あかうお みそ かつおぶし こんぶ あぶらあげ わかめ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ	580 27.7 22.8
18 (月)		あおだいずごはん <b>♪6年生♪滋賀県</b>	あきのサラダ ★かしわのじゅんじゅん	こめ もちごめ さつまいも あぶら さとう しらたき ★やきふ	だいず ★ぎゅうにゅう こんぶ とりもも やきとうふ	キャベツ きゅうり フロッコリー たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ しゅんぎく	647 25.5 31.4
19 (火)		★さんかくしょくぱん <b>♪3年生♪トライアングル</b>	★トライアングルコロック ゆでキャベツ はくさいとベーコンのスープ	★しょくパン じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ あぶら	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく はくさい セロリー パセリ	577 21.6 39.3
20 (水)		★ほうとううどん <b>山梨県民の日</b>	きりぼしだいこんのあえもの かき	あぶら ★うどん ごまあぶら さとう	こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	だいこん にんじん ほししいたけ はくさい かぼちゃ ねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん かき	581 24.7 27.1
21 (木)		はいがごはん	はたけのおにく バーベキューソース ★やさいのねぎソース さつまいものみそしる	こめ かたくりこ あぶら はちみつ さとう ごまあぶら ★しろごま さつまいも	★ぎゅうにゅう だいずたんぱく こんぶ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ りんごかん もやし にんじん こまつな ねぎ	637 21.3 25.4
22 (金)		わかめごはん	にくじゃが ★はくさいのごまずあえ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう ★しろすりごま	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい もやし	617 20.8 23.6
25 (月)		★ストロガノフ <b>♪4年生♪ロシア料理 ♪みつば♪りんごのケーキ</b>	イタリアンサラダ ★りんごのケーキ	こめ あぶら さとう ★バター ★こむぎこ	ぶたにく ★クリーム ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう ★たまご	マッシュルーム セロリー たまねぎ トマトピューレ にんじん にんにく キャベツ コーン あかピーマン りんごジュース レモン りんごかん	710 20.5 28.8
26 (火)		はいがごはん	さんまのしょうがに やさいののりあえ さといものみそしる	こめ さとう さといも	★ぎゅうにゅう さんま こんぶ のり あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ こまつな もやし えのきたけ にんじん はくさい	648 27.1 31.9
27 (水)		★ミートボールスパゲティ <b>♪5年生♪ルパン三世</b>	マセドアンサラダ	★スパゲティ オリーブ油 あぶら でんぶん さとう こめこ じゃがいも	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ コーン	584 22.7 29.7
28 (木)		★ふわふわあぶたまどん <b>♪1年生♪くしらがも</b>	★おふのみそしる みかん	こめ さとう でんぶん ★やきふ	とりむね あぶらあげ かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう こんぶ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな かぶ えのきたけ みかん	658 29.5 26.0
29 (金)		★ツナチーズトースト <b>音楽会</b>	ポークビーンズ オレンジゼリー	★しょくパン マヨネーズ (卵なし) あぶら じゃがいも こめこ さとう	まぐろかん ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ アガー	レモン たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ みかんジュース みかんかん	595 22.9 34.3
30 (土)		★シーフードクリームライス <b>音楽会</b>	ブロッコリーのサラダ	こめ あぶら ★バター ★こむぎこ さとう	とりもも いんげんまめ ★クリーム ★ぎゅうにゅう いか ★あさり	にんじん にんにく たまねぎ パセリ キャベツ コーン ブロッコリー	615 19.9 32.2

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	620	15.3	29.3	2.5	327	103	2.2	243	0.42	0.49	30	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

**11/26(火)**に給食費と教材費の引き落としがあります。  
 前日までにゆうちょ口座の確認をよろしくお願いします。

