

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 (あかのたべもの)	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 世界の料理:韓国	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 ♪2年生♪沖縄県	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 いい歯の日	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 世界の料理:タイ	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 就学時検診	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 練馬キャベツ一斉給食	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 七五三献立	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 ♪6年生♪滋賀県	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 ♪3年生♪トライアングル	★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 山梨県民の日	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 ♪4年生♪ロシア料理 ♪みつば♪りんごのケーキ	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 ♪5年生♪ルパン三世	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 ♪1年生♪くしらがも	★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 音楽会	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 音楽会	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。

