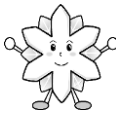


11月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 小林 広二

栄養士 渋谷 菜月

日 曜日	献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんばく質 (g)
	の み もの	おかず	からだをつくる	エネルギーの	体の調子をととのえる	
			もとになるもの	もとになるもの	もとになるもの	
主 食		赤	黄	緑		
1 (月)	ふきよせごはん	とりの照り焼き 赤みそ 白みそ 飛鳥汁	牛乳 鶏肉 油揚げ うす割り節	七分つき米 もち米 糸こんにゃく さつまいも 三温糖 なたね油 さといも	にんじん 本しめじ しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ	642 25.5
2 (火)	バインミーサンド	ソトアヤム フライドポテト	牛乳 鶏肉	コッパン 三温糖 なたね油 ピーファン ごま油 じゃがいも	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが りょくとうもやし ねぎ	603 24.7
4 (木)	シナガック チキンアドボ	ニラガ くだもの 果物 (りんご)	牛乳 鶏肉 うすら卵水煮 豚肉	七分つき米 オリブ油 なたね油 じゃがいも	にんにく 玉葱 葉ねぎ しょうが セロリー にんじん キャベツ りんご	631 23.2
5 (金)	ちゃんぽんめん	キャベツのごまネーズあえ ぐりとくらのカステラ	牛乳 むきえび 豚肉 さつま揚げ たまご 豆乳	中華めん なたね油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 はちみつ 白ねりごま 有塩バター ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ りょくとうもやし 冷凍ホールコーン きゅうり	598 22.9
8 (月)	ひじきごはん	ししゃもの南蛮漬け しる みそ汁	牛乳 大豆 干ひじき 油揚げ ししゃも 豆腐 赤みそ 白みそ うす割り節	七分つき米 もち米 なたね油 三温糖 糸こんにゃく 小麦粉 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ 玉葱 だいこん こまつな キャベツ	607 23.4
9 (火)	スパゲッティナポリタン	コールスローサラダ ルビトラの スイートポテトのバイ	牛乳 ベーコン 豚肉	スパゲッティ さつまいも なたね油 きょうざの皮 ノンエッグマヨネーズ 有塩バター 三温糖 上白糖	セロリー にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム ホールトマト缶 キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン レモン 干しぶどう	715 21.9
10 (水)	ごはん	しせんどうふ 四川豆腐 じゃこと大根のサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 打ち豆 ちりめんじゃこ 寒天	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 かたくり粉 白いりごま	玉葱 だけの水煮 にんじん はくさい 干し椎茸 しょうが にんにく とうがらし だいこん きゅうり 冷凍ホールコーン オレンジジュース みかん缶	657 27.4
11 (木)	かてめし	よしのじる 吉野汁 みそポテト	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 うす割り節 白みそ	七分つき米 白いりごま 三温糖 ごま油 なたね油 板こんにゃく 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	ごぼう にんじん 干すい 干し椎茸 だいこん だいこん はくさい ねぎ こまつな	604 18.6
12 (金)	じゃこべえ菜めし	ちゅうかう もやしの中華風サラダ 焼豆腐の中華煮	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 油揚げ 焼き豆腐 豚肉 うすら卵水煮 打ち豆	七分つき米 なたね油 ごま油 白いりごま 三温糖 かたくり粉	にんにく こまつなりょくとうもやし にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン しょうが 玉葱 はくさい 干し椎茸 チンゲンツァイ	659 28.5
15 (月)	カレーピラフ	さかな 魚のオニオンソース はくさい 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 メルルーサ ひよこまめ 生クリーム	七分つき米 なたね油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 有塩バター	玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン りんご 本しめじ はくさい ほうれんそう	671 27.8
16 (火)	ごはん なめだけ	せんべい汁 しゃきしゃきあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ うす割り節 青大豆	七分つき米 三温糖 なたね油 上白糖 ごま油 板こんにゃく おつゆ用せんべい	えのきたけ にんじん ごぼう だいこん 本しめじ ねぎ こまつな れんこん 冷凍ホールコーン	645 23.1
17 (水)	シンガポールチキンライス	ラクサスープ りんごケーキ	牛乳 鶏肉 むきえび 生揚げ 牛乳	七分つき米 なたね油 三温糖 ピーファン ホットケーキミックス 有塩バター	にんにく 玉葱 にんじん こまつな しょうが 赤ピーマン りょくとうもやし ホールトマト缶 レモン りんご	694 24.5
18 (木)	まるごとわかめごはん	カレーさんが焼き のっぺい汁 くだもの 果物 (菊花みかん)	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ むろあじミンチ 鶏肉 おから 豚肉 生揚げ うす割り節	七分つき米 おおむぎ 白いりごま かたくり粉 三温糖 板こんにゃく さといも	玉葱 にんじん 青ピーマン だいこん ごぼう ねぎ みかん	632 28.2
19 (金)	このやぶ お好み焼き風トースト	コ 牛乳 チキンスープ じゃがバター	コーヒー牛乳 豚肉 ピザソース おから削り 鶏肉	食パン なたね油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 有塩バター	キャベツ しょうが 甘酢漬け にんにく 玉葱 にんじん セロリー りょくとうもやし はくさい 冷凍ホールコーン さやいんげん	619 24.4
22 (月)	むぎ 麦ごはん	きんぴらコロッケ だいこん 大根のそぼろ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 うす割り節	七分つき米 押麦 ごま油 なたね油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 パン粉 マッシュポテト 板こんにゃく かたくり粉	ごぼう 玉葱 にんじん しょうが だいこん こまつな	677 20.8
24 (水)	かつおめし	いもち 芋煮 はりはり風味 くだもの 果物 (菊花みかん)	牛乳 かつお 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ うす割り節 くさわかめ	七分つき米 三温糖 白いりごま なたね油 さといも じゃがいも	しょうが 葉ねぎ ごぼう にんじん だいこん 本しめじ こまつな ねぎ 切干しだいこん たくあん みかん	594 23.5
25 (木)	メロンパントースト	さといち 里芋のみそシチュー はなやさい 花野菜サラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 ひよこまめ 白みそ	食パン 上白糖 三温糖 ホットケーキミックス 有塩バター グラニュー糖 なたね油 さといも 小麦粉	にんにく にんじん 玉葱 はくさい マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー 冷凍ホールコーン	604 22.6
26 (金)	キムチチャーハン	かんこくふうや さばの韓国風焼き 豆腐チゲスープ	牛乳 豚肉 さば切り身 赤みそ 鶏肉 豆腐 打ち豆	七分つき米 なたね油 白いりごま ごま油 三温糖	にんじん 白菜キムチ ねぎ にんにく はくさい だいこん えのきたけ いら	685 31.9
29 (月)	あきやさい 秋野菜のカレーライス	かいそう パリパリ海藻サラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 くさわかめ 冷凍カット生わかめ 寒天	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター さつまいも 三温糖 ワンタン皮 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 本しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー チャツネ キャベツ ぶどうストレートジュース	641 17.9
30 (火)	きりほし 切干そぼろ丼	発酵 かきたま汁 さつまいもの大学芋	シヨア 豚肉 豆腐 なた たまご 冷凍カット 生わかめ うす割り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 黒いりごま	しょうが にんじん 玉葱 切干しだいこん えのきたけ ねぎ	641 19.6

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

どくしょげっかん
☆読書月間コラボメニュー☆

いろいろな本に出てくる食べ物や料理とコラボします。
全て図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください♪



コラボメニューは
太字になっています。