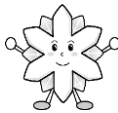


11月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校

日 曜日	献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄		体の調子をととのえる もとなるもの 緑
1 (火)	パインミーサンド		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/ピーフン/ごま油/じゃがいも	玉葱/キャベツ/にんじん/だいこん/にんにく/しょうが/りょくとうもやし/ねぎ/だいこん葉	564 24.5
2 (水)	ふきよせごはん		焼き魚 豆まめ汁 果物(菊花みかん)	牛乳/鶏肉/油揚げ/さば/生揚げ/赤みそ/白みそ/豆乳/うす削り節	七分つき米/なたね油/糸こんにやく/さつまいも	にんじん/本しめじ/ごぼう/はくさい/こまつな/ねぎ/みかん	633 29.6
7 (月)	ごはん		四豆腐 大根サラダ	牛乳/豆腐/豚肉/打ち豆/冷凍カット生わかめ	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/たけのこの水煮/にんじん/はくさい/だいこんの葉/干し椎茸/しょうが/にんにく/だいこん/こまつな/冷凍ホールコーン	585 24.2
8 (火)	ひじきごはん		小魚のから揚げ みそ汁	牛乳/大豆/鶏肉/芽ひじき/油揚げ/わかさぎ/豆腐/赤みそ/白みそ/うす削り節	七分つき米/なたね油/糸こんにやく/小麦粉/かたくり粉/三温糖/白いりごま/さつまいも	にんじん/干し椎茸/しょうが/だいこん/はくさい/ねぎ/だいこん葉	641 26.5
9 (水)	ピーズピザトースト		ポトフ コールスロー	牛乳/大豆/鶏肉/ピザチーズ/うすら卵水煮	食パン/なたね油/じゃがいも/ノンエッグマヨネーズ/三温糖	玉葱/ほんしめじ/青ピーマン/にんにく/セロリー/にんじん/かぶ/はくさい/かぶの葉/キャベツ/だいこん/冷凍ホールコーン/だいこん葉	632 32.5
10 (木)	ちゃんぽんめん		キャベツのごまネーズあえ 開口笑	牛乳/いか/鶏肉/さつま揚げ/豆乳	生中華麺/なたね油/かたくり粉/三温糖/白いりごま/ノンエッグマヨネーズ/ホットケーキミックス/上白糖/白いりごま	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/はくさい/りょくとうもやし/冷凍ホールコーン/キャベツ/こまつな	601 24.2
11 (金)	カレーピラフ		魚のおろしソースかけ 白菜のクリーム煮	牛乳/大豆/ツナレトルト/豆乳	七分つき米/なたね油/三温糖/有塩バター	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/冷凍ホールコーン/だいこん葉/だいこん/りんご/ほんしめじ/はくさい/ほうれんそう	619 26.3
14 (月)	小豆ごはん		魚の香味揚げ 沢煮碗 わかめあえ	牛乳/小豆/さわら/鶏肉/うす削り節/冷凍カット生わかめ	七分つき米/黒いりごま/かたくり粉/小麦粉/なたね油/三温糖	しょうが/玉葱/りんご/だいこん/たけのこ水煮/ごぼう/にんじん/だいこん葉/干し椎茸/キャベツ/りょくとうもやし	554 23.8
15 (火)	ツナとトマトのスパゲッティ		野菜のマヨネーズあえ 青菜のカップケーキ	牛乳/大豆/ツナレトルト/豆乳	スパゲッティ/なたね油/三温糖/ノンエッグマヨネーズ/ホットケーキミックス/上白糖	セロリー/にんにく/にんじん/玉葱/えのきたけ/ホールトマト缶/だいこん葉/キャベツ/だいこん/こまつな/レモン	639 23.8
16 (水)	シンガポールチキンライス		ラクサスープ 果物(りんご)	牛乳/鶏肉/むきえび/生揚げ	七分つき米/なたね油/三温糖/ピーフン	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/カットトマト缶/りんご	558 22.1
17 (木)	シナモンセサミトースト		ハンガリーシチュー 小平野菜のサラダ	牛乳/豚肉	食パン/マーガリン/上白糖/白いりごま/じゃがいも/なたね油/小麦粉/三温糖	にんじん/玉葱/カットトマト缶/キャベツ/だいこん/こまつな/にんじん	556 23.2
18 (金)	かてめし		吉野汁 みそポテト	牛乳/鶏肉/油揚げ/焼き竹輪/うす削り節/白みそ	七分つき米/ごま油/三温糖/白いりごま/糸こんにやく/かたくり粉/じゃがいも/小麦粉/なたね油	ごぼう/にんじん/干し椎茸/干し椎茸/だいこん葉/だいこん/はくさい/ねぎ/こまつな	568 18.6
21 (月)	メロンパントースト		芋のみそシチュー 花野菜サラダ	牛乳/鶏肉/白みそ	食パン/上白糖/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/三温糖	にんにく/にんじん/玉葱/はくさい/えのきたけ/キャベツ/プロッコリー/カリフラワー/冷凍ホールコーン	557 21.9
22 (火)	じゃこ菜めし		焼き豆腐の中華煮 中華サラダ	牛乳/ちりめんじゃこ/油揚げ/きわかめ/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/だいこん葉/だいこん/にんじん/こまつな/冷凍ホールコーン/しょうが/玉葱/はくさい/ほんしめじ/チンゲンツァイ	616 29.2
24 (木)	かつおめし		芋煮 はりはり炒め 果物(早香)	牛乳/かつお/鶏肉/生揚げ/白みそ/赤みそ/うす削り節/きわかめ	七分つき米/三温糖/白いりごま/なたね油/さといも	しょうが/だいこん葉/ごぼう/にんじん/だいこん/ほんしめじ/ねぎ/こまつな/切干だいこん/たくあん/干し大根漬/早香	553 24.1
25 (金)	丸ごとわかめごはん		みんぴらコロッケ 大根のそぼろ汁	牛乳/たきこみわかめ/大豆/鶏肉/おから/うす削り節	七分つき米/おおむぎ(押麦)/なたね油/じゃがいも/三温糖/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/板こんにやく/かたくり粉/ごま油	ごぼう/玉葱/にんじん/しょうが/だいこん/だいこん葉	627 21.7
28 (月)	焼きそば		魚の七味焼き 小平かぶスープ	牛乳/鶏肉/モウカサメ/うす削り節	むし中華めん/なたね油/三温糖/ごま油/かたくり粉	にんじん/玉葱/キャベツ/りょくとうもやし/にんにく/しょうが/ねぎ/かぶ/えのきたけ/こまつな	567 25.5
29 (火)	チキンカレーライス		うすらたまご カリカリ海藻サラダ	牛乳/鶏肉/うすら卵水煮/きわかめ/冷凍カット生わかめ/油揚げ	七分つき米/なたね油/小麦粉/三温糖	にんにく/しょうが/セロリー/玉葱/にんじん/キャベツ	653 21.5
30 (水)	たまごチャーハン		八宝菜 さつまいものごまがらめ	牛乳/たまご/いか/むきえび/豚肉	七分つき米/なたね油/かたくり粉/ごま油/さつまいも/三温糖/白いりごま/黒いりごま	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/たけのこ水煮/はくさい/干し椎茸/チンゲンツァイ	622 24.2

※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。
図書室や図書館にある本なので、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。