

11月 こんだてよていひょう

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるもの ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの しゅじょく	おもにからだのちょうしをととのえるもの		
4	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン やさいスープ	ウィナー チーズ ｽｽﾞﾐﾙｸﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ｻﾞｰｺﾝ	こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん キャベツ パセリ	654	23.8
5	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる かこうござかな	とりにく ひじき あげだしとうふ あぶらあげ ござかな	あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ えのき さやいんげん はねぎ	588	23.4
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ぶくじんづけ ビーンズサラダ	とりにく ｽｽﾞﾐﾙｸﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ チーズ だいす うすらたまご	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	654	24.5
7	金	(徳倉地区でとれた野菜こんだて) ちゅうかめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん おひたし さくらえびシューマイ だいがくいも	ぶたにく いか えび かまぼこ ｶﾗｲﾍﾞ かつおぶし	あぶら さとう ｼﾞﾏあぶら ごま でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ しなちく キャベツ はくさい こまつな	691	26.7
10	月	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 2-2 リクエストこんだて ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	ぎゅうにく とうふ たまご	あぶら でんぷん じゃがいも さとう ｼﾞﾏあぶら ｱｰﾓｯﾄ	たけのこ ピーマン しいたけ コーン はねぎ くだもの	672	24.3
11	火	さといもごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ごもくまめ たまねぎのみそしる	あぶらあげ だいす ししゃも とりにく こんぶ わかめ	さといも あぶら こんにゃく さとう やきふ	にんじん ごぼう たまねぎ グリーンピース はねぎ	623	26.2
12	水	しょくパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ りんごサラダ スライスチーズ	だいす ぶたにく チーズ	ｻﾄｳ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり りんご	654	28.0
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん さといものみそしる ぎゅうにゅうかん	とりにく たまご あぶらあげ わかめ	さとう さといも	しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース はねぎ パイン みかん	632	24.4
14	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう ポテトのごまドレッシングあえ たまごスープ	とりにく たまご ウィナー とうふ	ｻﾄｳ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん	たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり さやいんげん にんじん パセリ	580	21.8
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきのかきあげ ごまあえ とんじる かつおぶりかけ	ひじき ハム たまご ぶたにく とうふ	あぶら こむぎこ さつまいも ごま さとう じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ こまつな いんげん はくさい ごぼう にんじん だいこん はねぎ	612	22.0
18	火	しょくパン ぎゅうにゅう さかなのﾌﾞﾚｯﾄﾞ やき こふきいも はくさいスープ いちごジャム	さわら たまご ベーコン	ｻﾄｳ ｻﾄｳ じゃがいも ｼﾞﺎﾑ	たまねぎ パセリ にんじん はくさい はねぎ	651	27.8
19	水	コーンライス ぎゅうにゅう トマトクリームソースかけ ポテトスープ くだもの	だいす とりにく ベーコン	ｻﾄｳ こむぎこ あぶら じゃがいも	コーン たまねぎ しめじ グリーンピース にんじん パセリ くだもの	613	22.2
20	木	ごまいりせわりパン ぎゅうにゅう ツナドック キャベツソテー えのきスープ くだもの	だいす ツナ たまご	あぶら でんぷん	たまねぎ キャベツ えのき にんじん こまつな くだもの	600	27.6
21	金	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 2-1 リクエストこんだて ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪	ぶたにく かまぼこ ｽｽﾞﾐﾙｸﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ｻﾞｰｺﾝ	こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ はねぎ こまつな キャベツ コーン パイン みかん	636	24.4
26	水	げんまいパン ぎゅうにゅう まぐろのオーロラソース やさいソテー みそスープ	まぐろ ベーコン チーズ ｽｽﾞﾐﾙｸﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ	でんぷん あぶら こむぎこ ｶﾁｬｰﾅｯﾄﾞ バター じゃがいも	たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう にんじん はねぎ	731	33.2
27	木	だいすわかめごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる くだもの	わかめ だいす とりにく とうふ あぶらあげ	あぶら さとう さといも でんぷん	さやいんげん だいこん にんじん こまつな くだもの	572	23.9
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん こまつなのサラダ のりつくだに くだもの	こんぶ ちくわ さつまあげ ハム うすらたまご のり	さといも さとう ごま ｼﾞﾏあぶら こんにゃく	だいこん にんじん こまつな キャベツ くだもの	616	23.1

今月の給食は17回です。

11/7(金)

<徳倉地区でとれた野菜こんだて>

今月は

さつまいも です。