

松茂町幼稚園, 小・中学校11月分子予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1	水	ごはん	牛乳		豚肉のしょうが焼き 大根サラダ	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ・キャベツ だいこん・きゅうり コーン	米 ごま油 砂糖・和風ドレッシング	621 732	24.9 29.5
2	木	小型コッペパン	牛乳	マーガリン	焼きビーフン フルーツリンゴゼリー	牛乳 豚肉 いか	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン ミカン・パインアップル・もも	パン ビーフン ごま油・油	679 846	22.8 28.2
6	月	ごはん	牛乳		韓国風すきやき 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 とうふ・あげぎょうざ	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ えのきたけ・こんにゃく	米 砂糖 ごま・油	649 784	24.1 29.2
7	火	ごはん	牛乳		さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳 さばのみそ煮 とうふ・油あげ	だいこん・にんじん 干しいたけ・ごぼう ねぎ	米 ごま油 さといも	617 762	22.3 26.3
8	水	ごはん	牛乳		酢豚 五目中華スープ	牛乳・豚肉 とうふ・ベーコン 干しわかめ	たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン コーン	米・油 砂糖・でん粉 ごま油	674 802	21.3 25.0
9	木	小型キャロットパン	牛乳		ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 だいたい・うずら卵	たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	パン・油 じゃがいも・砂糖 コーンクリームドレッシング	655 832	24.2 29.9
10	金	ごはん	牛乳		カレー 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん グリーンピース・えだまめ きゅうり・キャベツ・コーン	米 じゃがいも・カレールー コールスロウドレッシング	728 903	23.7 28.7
13	月	ごはん	牛乳		豚肉とこんにゃくのみそ煮 ツナの柚子香あえ	牛乳・豚肉 厚揚げ・ちくわ 赤みそ・ツナ	こんにゃく・にんじん・たけのこ さやいんげん・キャベツ・きゅうり コーン・ゆず	米 油 砂糖	648 766	28.7 34.8
14	火	ごはん	牛乳		れんこんのはさみ揚げ どさんこ汁	牛乳・れんこんのはさみ揚げ とうふ・豚肉 赤みそ・白みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・コーン ねぎ	米 油 じゃがいも・バター	624 726	23.1 26.7
15	水	ごはん	牛乳		肉じゃが ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 平天	こんにゃく・たまねぎ にんじん・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・ブロッコリー	米 じゃがいも 砂糖・ごまドレッシング	661 782	23.0 27.3
16	木	小型コッペパン	牛乳	イチゴジャム	トマトミートオムレツ さつまいもの米粉シチュー	牛乳 トマトミートオムレツ 鶏肉・白いんげん豆のピューレ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン・さつまいも バター・こめこ 生クリーム・いちごジャム	682 825	25.3 30.1
17	金	ごはん	牛乳		筑前煮 発芽玄米入りつくね	牛乳・鶏肉 厚揚げ・発芽玄米つくね	こんにゃく・にんじん ごぼう・れんこん たけのこ・さやいんげん	米 砂糖	708 828	27.9 32.9
20	月	ごはん	牛乳	お米のタルト	キムチどんぶりの具 ちくわのさっぱり和え	牛乳 豚肉 ちくわ	はくさい・もやし にら・キャベツ きゅうり・ほうれんそう	米 砂糖 ごま油・徳島産お米のタルト	685 810	22.5 26.4
21	火	ごはん	牛乳		鶏肉のから揚げ ふしめん汁	牛乳・鶏肉 油あげ・竹輪 とうふ	にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな	米 でん粉 油・ふしめん	678 807	26.0 30.8
22	水	ごはん	牛乳		いわしの甘露煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳・いわしの甘露煮 豚肉 だいたい・平天	ごぼう・こんにゃく にんじん・たけのこ ピーマン	米 砂糖 ごま・ごま油	689 816	27.1 32.2
24	金	ごはん	牛乳	のり佃煮	おでん 和風サラダ	牛乳・豚肉 厚揚げ・平天 こんぶ・チキンハム・ひじきのり	こんにゃく・だいこん にんじん・キャベツ きゅうり・コーン	米 じゃがいも 砂糖・和風ドレッシング	637 751	23.5 27.7
27	月	ごはん	牛乳		かぼちゃのそぼろ煮 豆乳コロッケ	牛乳 鶏ひき肉 平天	かぼちゃ・こんにゃく たまねぎ・にんじん グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖・油	714 844	20.8 24.1
28	火	ごはん	牛乳		鮭のピリ辛焼き ワンタンスープ	牛乳・さけ 焼き豚・干しわかめ ワンタン	たけのこ・にんじん チンゲンサイ・コーン たまねぎ	米 砂糖	617 721	29.7 35.0
29	水	ごはん	牛乳		八宝菜 えびしゅうまい	牛乳・えびしゅうまい 豚肉 いか・うずら卵	はくさい・たまねぎ にんじん・ヤングコーン たけのこ・チンゲンサイ・干しいたけ	米 油 でん粉・砂糖	649 783	25.9 31.8
30	木	コッペパン	牛乳	マーマレードジャム	鶏肉のチーズ焼き 肉だんごスープ	牛乳 鶏肉 ピザチーズ・肉だんご	パセリ・はくさい にんじん・たまねぎ 干しいたけ	パン マーマレードジャム	652 798	30.0 36.9
								小学校中学年基準	650	24.0
								中学校 基準	830	30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。