

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでののはたらき					
			からだのそしきをつくる (あか)		からだのちようしをととのえる (みどり)		エネルギーになる (き)	
			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
こんだてめい								
5 (火)	【マナーめざしの日】 ワンローフパン マーガリン	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう めざし	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	パン さつまいも	あぶら マーガリン ごま	
663	はっぼうさい	いか			しょうが キャベツ	さとう	ごま	
13.6	だいがくいも やきめざし	かまぼこ						
6 (水)	むぎごはん さといものみそしる	さんま あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	こめ むぎ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	
598	さんまのうめに	ちくわ		いんげん	うめ	こんこやく さとう	ごま	
14.8	くきわかめのきんぴら							
7 (木)	ミルククレセントロール ひじきスパゲティ りっちゃんサラダ	とりにく てんぷら あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ えのき しめじ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま 	
586		けずりぶし			きゅうり			
18.4								
8 (金)	【いい歯の日】【かみかみデー】 ごはん ごもくだいず	とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しいたけ もやし れんこん たけのこ しょうが	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	
675	さつまあげ	てんぷら						
20.1	さんしょくあえ	たら いか						
11 (月)	【ちさんちしょう週間】 【すもう九州場所】	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい	こめ さとう	あぶら いとこんにやく	
625	ごはん ちゃんこなべ	あぶらあげ			だいこん たまねぎ			
16.4	ミルクおから	とうふ おから			みずな			
12 (火)	コロッセバーガー (まるパン コロッケ キャベツソース)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ブロッコリー キャベツ	パン マカロニ じゃがいも こむぎ	あぶら バター	
675	ちゅうのうソース)	あさり						
20.1	あさりのチャウダー	きんときまめ						
13 (水)	ごはん マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ きゅうり しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
654	きりぼしだいこんのすのもの	ちくわ			にんにく きりぼしだいこん			
16.0								
14 (木)	こくとうねじりパン やさしいラーメン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン きくらげ	パン めん さとう	あぶら ごま カシューナ ッツ	
617	カシューナッツいりこ				りんご			
18.4	りんご							
15 (金)	むぎごはん ビーンズカレー	ぎゅうにゅう レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	
671	かいそうサラダ	ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト		キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
13.9			わかめ					

18 (月)	ごはん キムチなべ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ はくさい	こめ いとこんにやく	あぶら ごまあぶら
657	あげぎょうざ	たこ たら		ニラ	きゅうり たまねぎ	はるさめ	ごま
14.6	はるさめサラダ	ちくわ				さとう	
19 (火)	ワンローフパン ココアクリーム カレーうどん	ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	パン さとう	あぶら オリーブ オイル ココアク リーム
607	カリフラワーのサラダ				えだまめ		
16.3	ヨーグルト						
20 (水)	【かまっ子の日：重芋】 ごはん さといものそばろに	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ もやし	こめ さといも	あぶら ごま
636	ししゃもフライ	ちくわ				さとう	
14.3	もやしいため						
21 (木)	ミルクコッペパン ポトフ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	あぶら オリーブ オイル
684	ハンバーグ ケチャップソース	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ もも	さとう	
17.7	ほうれんそうソテー フルーツあんじんふらプリン				セロリ コーン		
22 (金)	【和食の日】 むぎごはん	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ えのき だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら
628	きのこのみそしる	さば			はくさい ゆず		
15.2	さばみぞれに はくさいのゆずかあえ						
25 (月)	【せかいの料理：スペイン】 パエリア	あさり いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ピーマン	こめ マカロニ	あぶら オリーブ オイル
634	やさしいスープ	とりにく			しめじ セロリ	じゃがいも	
15.8	トルティージャ (オムレツ) アスパラソテー	ベーコン たまご			キャベツ コーン アスパラガス	さとう	
26 (火)	けんさんこむぎしょくパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ だいこん	パン ジャム	あぶら
630	いちごジャム	ベーコン			にんにく	じゃがいも	
17.2	ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ	だいず ツナ			キャベツ	さとう	
27 (水)	ごはん ひきすり	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	こめ いとこんにやく	あぶら ごま
614	ごぼうとこまつなのごまあえ	かまぼこ			えのき ごぼう	さとう	
15.6		ふ					
28 (木)	【きぼうこんだて】 2ねんせい						
29 (金)	【きょうど料理：熊本県】 ごはん タイピーエン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ たかな はくさい	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら
698	はるまき	いか			しょうが にんにく	さとう	
12.8	たかないため	うずらたまご			えだまめ もやし きくらげ キャベツ		

太字が地場産物使用の食材です。

\*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
11月分平均	642	15.8
基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%