



# 令和2年11月こんだて表



# はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん

日付	献立名	はいぜんのしかた	あかのなかま	きのなかま	みどりのなかま	エネルギー
			血や筋肉・骨などの体をつくるためのもの	熱や力のもとになるためのもの	体の調子をととのえるためのもの	たんぱく質 脂質
2月	ソフトメン ちゃんぽん 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ ソフトメン ちゃんぽん	なんと 豚もも肉 鶏もも肉 ぎゅうにゅう	ソフトめん	キャベツ ごまつな たまねぎ コーン にんじん ブロッコリー もやし	571kcal
						30.7g
						15.5g
4水	麦ごはん 鯖のみそ焼き かつおあえ すまし汁 牛乳	鯖のみそ焼き かつおあえ 麦ごはん すまし汁	絹ごしとうふ 花かつお さば かまぼこ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さとう	ごまつな にんじん はくさい ほうれんそう もやし	608kcal
						31.2g
						19.1g
5木	黒糖コッペパン チキンカツ 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	黒糖コッペパン 野菜サラダ コンソメスープ	チキンカツ ぎゅうにゅう	小麦粉 さとう あぶら マーガリン ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ コーン みつば しめじ	650kcal
						22.0g
						23.9g
6金	味付け食パン ポークビーンズ れんこんサラダ 安福芋プリン 牛乳	味付け食パン ポークビーンズ れんこん サラダ	だいず 豚もも肉 ハム ぎゅうにゅう	小麦粉 じゃがいも さとう あぶら マーガリン ドレッシング	きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん	730kcal
						25.2g
						21.3g
9月	麦ごはん おでん ゆかりあえ 牛乳	ゆかり あえ 麦ごはん おでん	厚揚げ 昆布 ちくわ ごぼう天 鶏もも肉 うすらたまご ぎゅうにゅう	むぎ こめ 里芋	こんやく ゆかり だいこん にんじん ほうれんそう もやし	571kcal
						27.0g
						14.9g
10火	チャーハン ごまつなのナムル 中華スープ 牛乳	ナムル チャーハン 中華スープ	豚もも肉 ハム ぎゅうにゅう	むぎ こめ さとう こま こまあぶら あぶら	ごまつな 切干大根 たまねぎ コーン ねぎ はねぎ しめじ	484kcal
						20.4g
						13.9g
11水	麦ごはん ハヤシライス ひじきサラダ のむヨーグルト	ひじき サラダ ハヤシライス のむヨーグルト	豆乳 ひじき 豚もも肉 のむヨーグルト	むぎ こめ じゃがいも コーン あぶら ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん ブロッコリー	623kcal
						20.0g
						13.7g
12木	コッペパン 白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根サラダ ミートボールスープ りんごジャム 牛乳	りんごジャム 白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根サラダ ミートボールスープ コッペパン	ホキ ハム ミートボール ぎゅうにゅう	小麦粉 さとう りんごジャム マーガリン マヨネーズ	きゅうり 切干大根 たまねぎ にんじん パセリ	643kcal
						29.4g
						20.9g
13金	パンフキン食パン 鶏肉のマーメレード焼き 彩りおえ 大根のスープ 牛乳	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の彩りおえ 大根のスープ パンフキン食パン	鶏もも肉 ぎゅうにゅう	小麦粉 さとう マーメレード マーガリン	かぼちゃ ごまつな だいこん にんじん はねぎ もやし しめじ	563kcal
						26.9g
						14.5g
16月	中華めん みそラーメン 肉まん パンサンスー 牛乳	肉まん パンサンスー 中華めん 味噌ラーメン	なんと 豚もも肉 ハム ぎゅうにゅう みそ	ビーフン 中華めん さとう こま こまあぶら 肉まん	キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ コーン はくさい もやし	628kcal
						26.6g
						17.7g

日付	献立名	はいぜんのしかた	あかのなかま	きのなかま	みどりのなかま	エネルギー
			血や筋肉・骨などの体をつくるためのもの	熱や力のもとになるためのもの	体の調子をととのえるためのもの	たんぱく質 脂質
17火	牛丼 大学芋 オレンジ 牛乳	オレンジ 大学芋 牛丼	焼き豆腐 牛もも肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ さつまいも でんぶん さとう 黒ごま あぶら	糸こんにやく ささがきごぼう たまねぎ にんじん はねぎ オレンジ	732kcal
						21.8g
						21.1g
18水	麦ごはん ほっけの塩焼き さやいんげんの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 牛乳	ほっけの塩焼き さやいんげんの炒め煮 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	わかめ さつまいも ほっけ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さとう あぶら	つきこんにやく さやいんげん かぼちゃ ささがきごぼう たまねぎ にんじん	544kcal
						24.4g
						13.1g
19木	味付け食パン ウィンナーポテト焼き 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリー ウィンナー ポテト焼き 味付け食パン 野菜スープ	ミニウィンナー ぎゅうにゅう 粉チーズ	小麦粉 なたね さとう マーガリン	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし	688kcal
						22.5g
						20.8g
20金	コッペパン スティックバーグ キャベツソテー ワンタンわかめスープ 牛乳	スティックバーグ キャベツソテー コッペパン ワンタンわかめスープ	わかめ さつまいも ベーコン ホットドッグハン バーグ ぎゅうにゅう	小麦粉 ワンタンの皮 さとう マーガリン	キャベツ たまねぎ コーン にんじん	629kcal
						25.8g
						22.9g
24火	【和食の日献立】 麦ごはん 近江牛のしぐれ煮 ごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳	近江牛のしぐれ煮 ごまあえ 麦ごはん 豆腐のみそ汁	豆腐 あぶらあげ わかめ 牛もも肉 ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さとう ごま あぶら	赤こんにやく ささがきごぼう たまねぎ にんじん はねぎ はくさい ほうれんそう もやし しょうが	612kcal
						25.5g
						20.8g
25水	【世界の料理献立】 ハイナンジーファン ビーフンスープ パイナップル 牛乳	パイナップル ハイナンジーファン ビーフンスープ	鶏もも肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ ビーフン さとう あぶら ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はねぎ パセリ パイナップル しょうが にんにく	549kcal
						22.7g
						11.8g
26木	【豊郷小学校 給食委員会考案献立】 揚げパン 豚肉の生姜焼き 卵スープ みかん 牛乳	揚げパン 豚肉のしょうが焼き 卵スープ みかん	きな粉 豚もも肉 液卵 ぎゅうにゅう	でんぶん さとう あぶら	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう みかん	893kcal
						35.5g
						28.0g
27金	【昭和の献立】 減量味付けコッペパン カレーシチュー コールスローサラダ ミルクコーヒー 牛乳	ミルクコーヒー コールスロー サラダ 味付けコッペパン カレーシチュー	豚もも肉 ぎゅうにゅう	小麦粉 じゃがいも さとう あぶら マーガリン ミルクコーヒー カレールー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん	728kcal
						24.3g
						26.4g
30月	【地産地消献立】 麦ごはん スゴモロコの南蛮漬け ブロッコリーサラダ 地元野菜のみそ汁 近江米ムース 牛乳	スゴモロコの南蛮漬け ブロッコリーサラダ 麦ごはん 地元野菜のみそ汁	あぶらあげ スゴモロコ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さとう あぶら ドレッシング	かぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん はねぎ ブロッコリー もやし	622kcal
						25.1g
						18.2g

