

11月 えいようひょう

舞鶴市立倉梯第二小学校

日	曜	こ ン だ て 名		お も な 材 料			えいようか 栄養価			
		主食	牛乳	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
		お か す		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだの調子を整える食品				
1	木	かやくごはん	○	高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁	牛乳・とりにく・油揚げ 高野豆腐・たまご・豆腐・みそ	米・サラダ油・砂糖 じゃがいも	ほししいたけ・ごぼう・人参 小松菜・玉葱・グリーンピース	628	26.1	449
2	金	ミルクパン	○	南瓜のグラタン ミネストローネ	牛乳・鶏肉・生クリーム ミックスチーズ・ベーコン	ミルクパン・サラダ油 じゃがいも・オリーブ油	南瓜・コーン・玉葱・人参 クリームコーン・えだまめ セロリ・トマト水煮・ニンニク	673	22.7	348
5	月	麦ごはん	○	白菜と肉団子のスープ おから	牛乳・豚ひき肉・豆腐 おから・鶏肉・油揚げ・平天	米・むぎ・かたくり粉 サラダ油・砂糖	ねぎ・土生姜・白菜・人参 ごぼう	620	24.8	347
6	火	ごはん	○	スイートカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳・鶏肉・スキムミルク 粉チーズ・プレーンヨーグルト	米・じゃがいも・さつまいも サラダ油	玉葱・人参・グリーンピース 黄桃・パイン・みかん	727	19.5	335
7	水	きな粉揚げパン	○	ごま酢和え かきたま汁	牛乳・きな粉・かまぼこ 豆腐・たまご	パン・揚げ油・砂糖 白いりごま	キャベツ・胡瓜・人参 えのきだけ・ほうれん草	622	23.7	364
8	木	大豆入りドライカレー	○	じゃがいものチーズ煮 卵スープ	牛乳・大豆・合挽肉・豆腐 ウィンナー・ベーコン チーズ・たまご	米・砂糖・サラダ油 じゃがいも・バター	玉葱・人参・グリーンピース パセリ・しめじ・ほうれん草	666	26.1	361
9	金	黒糖パン	○	鶏肉の バジルソース焼き 野菜スープ	牛乳・鶏肉・ベーコン	黒糖パン・パン粉・バター ノンエッグマヨネーズ	パセリ・バジル粉・人参 玉葱・ホールコーン ほうれん草	720	27.7	313
12	月	麦ごはん	○	ニギスの磯辺ごま揚げ 即席漬 大根の味噌汁	牛乳・ニギス・青のり 豆腐・青のり・油揚げ みそ・塩昆布	米・むぎ・小麦粉・揚げ油 白いりごま	大根・人参・ねぎ・白菜	577	23.5	381
13	火	ごはん	○	木の葉丼 大豆とさつまいもと 煮干しの揚げ煮	牛乳・油揚げ・かまぼこ たまご・大豆	米・砂糖・かたくり粉 揚げ油・さつまいも 白いりごま	玉葱・人参・ねぎ	743	28.5	479
14	水	小型食パン	○	親子うどん ごま和え りんごジャム	牛乳・鶏肉・かまぼこ たまご	パン・うどん・砂糖 白いりごま・りんごジャム	人参・ねぎ・小松菜 キャベツ・えのきだけ	605	25.7	371
15	木	大豆とひじきの ごはん	○	シイラのピリ辛焼き さつまい	牛乳・大豆・ひじき・油揚げ シイラ・豆腐	米・砂糖・白いりごま さつまいも	人参・ニンニク・土生姜 大根・ごぼう・ねぎ	583	27.6	351
16	金	全粒粉パン	○	コーン米粉スープ ポパイサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン・ハム	全粒粉パン・じゃがいも サラダ油・米粉・オリーブ油 アーモンド	玉葱・人参・コーン・キャベツ グリーンピース・ほうれん草	640	24.3	337
19	月	麦ごはん	○	おでん かんぴょうサラダ	牛乳・竹輪・平天・厚揚げ うずら卵水煮	米・むぎ・じゃがいも 砂糖	大根・人参・かんぴょう キャベツ・胡瓜	590	20.2	342
20	火	ごはん	○	さばの塩焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳・塩サバ・豆腐 かまぼこ	米・砂糖・白いりごま	ほうれん草・人参・しめじ 玉葱	680	30.4	301
21	水	食パン	○	白菜スープ スイートポテト	牛乳・ツナ・ベーコン	パン・ノンエッグマヨネーズ かたくり粉・さつまいも 砂糖・バター	玉葱・胡瓜・白菜・人参 えのきだけ	677	24.5	323
22	金	五目チャーハン	○	竹輪の紅葉揚げ わかめスープ	牛乳・焼き豚・しらす干し 竹輪・豆腐・わかめ・たまご	米・サラダ油・ごま油 小麦粉・揚げ油	玉葱・ピーマン・人参・ねぎ	582	24.2	324
26	月	麦ごはん	○	ビビンバ トックスープ	牛乳・牛肉・赤みそ・みそ たまご	米・むぎ・サラダ油・ごま油 アーモンド・白いりごま 砂糖・トック	大豆もやし・ごぼう・人参 れんこん・三度豆・土生姜 ニンニク・白菜・たけのこ にら・干しいたけ	657	25.3	309
27	火	ごはん	○	まごわやさしいみそにこみ 大根の味噌汁 ふりかけ	牛乳・昆布・大豆・竹輪 豆腐・みそ・油揚げ・かまぼこ	米・里芋・砂糖	人参・干しいたけ・ごぼう えのきだけ・しめじ ほうれん草	543	20.2	333
28	水	食パン	○	ビーフシチュー フレンチサラダ	牛乳・牛肉・粉チーズ	パン・じゃがいも・サラダ油	玉葱・人参・グリーンピース 胡瓜・みかん・キャベツ	653	24.2	308
29	木	芋ご飯	○	エテカレイの唐揚げ 豚汁・みかん	牛乳・エテカレイ・豚肉 豆腐・みそ	米・さつまいも・揚げ油	大根・ごぼう・ねぎ・人参 みかん	620	27.4	336
30	金	ミルクパン	○	ブロッコリーの 豆乳グラタン コンソメスープ	牛乳・鮭・豆乳・粉チーズ ベーコン	ミルクパン・小麦粉・バター じゃがいも	ブロッコリー・玉葱・コーン 人参・ほうれん草	613	22.9	308
							1ヶ月の平均	639	23.2	349
							学校給食摂取基準	640	18~32	350

