REPRESENTATION OF THE PROPERTY 11月の予定こんだて表 ストチストチストチストチストチスト

(牛乳は,毎日あります。)

(+	F 1100,	毎日あります。	<u></u>					·	尾迫巾立局界	ער כ י ניסי
		ت	んだて名		おもな1	食品 (食品)	のはたらき・栄養素・食	品群)		エネルギ・
		主食	お か ず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるもとになる>		みどり <主に体の調子を整えるもとになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		(kcal)
	曜			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	カルシウム
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・ 砂糖	油脂類・ 種実類	(mg)
1	月	麦ごはん	とりのから揚げ ゆでキャベツ 大根の味噌汁	鶏肉 豆腐油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 しめじ	*表 でんぷん	油	665 378
2	火	ごはん	プルコギ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	* 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	602 313
4	木	ごはん 鉄っこひじき	すきやき煮 ごまあえ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき佃煮 (韓国・日本 他)	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ もやし	米 焼きふ 砂糖 こんに+く	油 白ごま	607 378
5	金	小型 セサミパン	なめこうどん れんこんサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋) 大豆	41.	にんじん ねぎ 水菜	玉ねぎ なめこ れんこん 大根	小型セサミパン うどん	マヨネーズ 白ごま	
8	月	ごはん	親子煮 ひじきサラダ	鶏肉 高野豆腐 卵 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油白ごま	622
9	火	ごはん	 芋煮 のり味大豆いりこ りんご	中内 豚肉 大豆	牛乳 かえりいに 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	大根 しめじ りんご	米 里芋 砂糖		626 484
10	水	横割丸パン	ハンバーガー おこめんスープ	ハンバーグ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	横割丸パン砂糖 おこめん		612
11	木	ごはん	さばの照焼 ゆでキャベツ 切干大根の煮物	さば(JIがI-・北欧) さつまあげ 油揚げ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	キャベツ 切干大根 干ししいたけ	米 砂糖	油	661
12	金	小型 リッチパン	きのこスパゲッティ コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ エリンギ 玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	622 335
15	月	ごはん	厚揚げの中華煮 ナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ もやし	* 砂糖 でんぷん	ごま油 油 白ごま	620
16	火	かおりごはん	小いわしのから揚げ ゆで野菜 くずかけ	鶏肉 ちくわ	牛乳 小いわし	にんじん	キャベツ れんこん	** 里芋 でんぷん こんにゃく	油	623
17	水	背割りパン	ホットドッグ ビーフンスープ ヨーグルト	フランクフルト 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん わぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 干ししいたけ	背割りパン ビーフン		645
18	木	ごはん	おでん キャベツとワカメのごま酢和え	鶏肉 厚揚げ さつまあげ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	大橋 もやし キャベツ	米 こんに*く 砂糖	白ごま	642
19	金	味付パン	さつま芋のケチャップ煮 かみかみサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳 しらす干し (広島 他)	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	味付パン さつまいも 砂糖 こんにゃく	アーモンド 油	
22	月		食 育 物 	<u>10日</u>	「感謝	・完食」の日	(残菜ゼロの取締		2	040
	75	在安兄子(1~5年生)								
24	水	味付パン	ゆでキャベツ 野菜スープ	豚肉		小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ 干ししいたけ	でんぷん じゃがいも	油	620 308
25	木	ごはん	さんまの塩焼きせん大根なめこのみそ汁	さんま(台湾・北海道・韓国) 豆腐 油揚げ 中みど		ねぎ	大根なめこ玉ねぎ	里芋		674 382
26	金	食パン	ツナサンド ポークシチュー 	豚肉		にんじん	レモン県 分 キャベツ 玉ねぎ グリンピース	食パン じゃがいも 上新粉	コヨネーズ油	650 299
29	月	ごはん	里芋と鶏肉のうま煮 おひたし 納豆	鶏肉 厚揚げ 赤みそ かつお節(鹿児島) 納豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ	** 里芋 砂糖 こんに*<	油 白ごま	665 437
30	火	麦ごはん	あじの南蛮漬け 豆乳味噌汁	あじ(兵庫・京都) 鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ	** 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	685 350

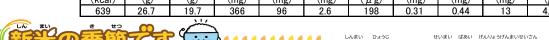
小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

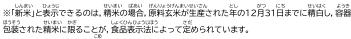
献立は、都合により変更することがあります。

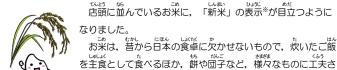
に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

・食の平均摂取量 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 (kcal) (mg) (mg) (mg) (mg) (g) (mg) (mg)







れてきました。

お米からできるもの 米粉めん