

	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのみそに れんこんのきんぴら	リッチパン 牛乳 フェジョアータ チキンサラダ かたぬきチーズ	ごはん 牛乳 ひめじおでん きゅうりのすのもの あぶらみそ	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ さかなのあんかけ ごぼうのソテー	パン 牛乳 カイン・ザウ ポテトサラダ けいにくのつけやき いちごジャム	ごはん 牛乳 かやくうどん ひじきとうもろこしのいために そばろ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> どうぶ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けすりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> ちくわ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> かたぬきチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しお <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> れんこんりつつくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> あつあげ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けすりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> だしじる <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> うのはな <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> どうぶ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> ナンプラー <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けすりぶし(だし) <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> どうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ

	11月28日(木)	11月29日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ごぼうのいためもの みかん	ごはん 牛乳 はっぼうさい ごまザンギ のりのつくだに

11月平均 栄養量 (中学校)

こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> どうぶ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすらたまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> のりのつくだに
-----------	---	---

エネルギー	743kcal
たんぱく質	28.9g
脂質	29.7%
カルシウム	342mg
鉄	2.5mg
ビタミン	A 235μgRAE
	B1 0.48mg
	B2 0.52mg
食塩相当量	2.8g
食物繊維	6.0g
マグネシウム	96mg
亜鉛	3.5mg

献立紹介

作ってみませんか?

—11月26日(火)—

ポテトサラダ

材料 5人分 分量(g)

じゃがいも ----- 250 塩 ----- 1 にんじん ----- 25 キャベツ ----- 50 ポークハム ----- 50	どうもろこし ----- 25 マヨネーズ ----- 40 塩 ----- 1 こしょう ----- 0.1 サラダ油 ----- 5
--	--

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ②じゃがいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。とうもろこしもゆでる。
- ③サラダ油を熱し、にんじん、ポークハム、キャベツを順に炒めて、塩、こしょうをする。
- ④じゃがいも、とうもろこしを加え、マヨネーズを入れて仕上げる。

※給食では卵の入っていないマヨネーズ(サラダドレッシング)を使用しています。