



# 11月のよていこんだて表



★ 今月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は **みやき町立中原小学校** ちようりつなかばるしやうがっこう  
 まいつき 19日は しょくいくの日!!  
 左衛門 食育の日です! ★

2019

ひづけ 日付	こんだて名 しゆしょく 主食 ぎゆうにゆう 牛乳	おま な さい 材 りょう 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おま からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
ようび 曜日	しゆさい 主菜 副菜	こくろい 穀類・いも類・砂糖 油脂類 など	あか 魚・肉・卵・大豆	みどり 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	ちようみりやう 調味料など	きろからり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg	
1 きん 金	ちい 小さい黒糖パン ちゃんぼん	こくとう 黒糖パン	あぶら 豚肉 えび いか あさり かまぼこ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ	からスープ(鶏・豚) 塩 こしょう しょうゆ	570	25.7	349	黒糖パン(小麦・乳) ちゃんぼん類・えび 餃子の皮
5 か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	とりにく 鶏ひき肉 高野豆腐	たまねぎ こんにやく にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん 醤油	621	22.2	341	
6 すい 水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	とりにく 鶏肉 あつあげ	たまねぎ こんにやく にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん 醤油	678	24.3	293	
7 もく 木	くりごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米 くり さとう あぶら	あぶらあげ	しめじ にんじん えのきたけ	しょうゆ 塩 みりん 醤油	614	22.3	361	厚焼き卵(卵)
8 きん 金	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	とりにく 鶏肉 あつあげ	こんにやく れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ	だし昆布 けずり節 塩 しょうゆ しょうゆ	634	29.9	335	ミルクパン(小麦・乳) バター チーズ ベーコン(乳)
11 げつ 月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	とりにく 鶏肉 テンペ	たまねぎ しょうが りんごピューレ	ケチャップ しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	666	23.2	324	
12 か 火	きのこカレー 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにく 牛ひき肉 だいず	たまねぎ ホールトマト えのきたけ しめじ エリンギ	カレーウ 塩 こしょう しょうゆ	664	22.0	307	カレーウ(小麦・乳) スキムミルク 粉チーズ
13 すい 水	おいもごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米 さつまいも いりごま	とりにく 鶏肉 テンペ	たまねぎ しょうが りんごピューレ	ケチャップ しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	602	29.8	376	チーズ
14 もく 木	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	とりにく 鶏肉 あつあげ 赤みそ みそ	たまねぎ たけのこ はくさい にんじん	しょうゆ みりん 醤油 トウバンジャン	643	25.9	382	
15 きん 金	コッパン 牛乳	コッパン	とりにく 鶏肉 あつあげ 赤みそ みそ	たまねぎ しょうが りんごピューレ	ケチャップ しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	645	23.6	372	コッパン(小麦・乳) 小麦粉 バター 牛乳 粉チーズ



# 11月のよていこんだて表

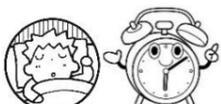


★ 今月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は **みやき町立中原小学校** ちようりつなかばるしやうがっこう  
 まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐賀県 食育の日です! ★

2019

ひげ日付 ようび	こんだて名 しゆしょく 主食 ぎゆうにゆう 牛乳 しゆさい 主菜 かさい 副菜	おも 主 な さい 材 りょう 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
18 げつ	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ つきーだご汁	せいはいく米 きょうか米 ねりごま さとう すりごま さとう 小麦粉 白玉粉	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	アレルギー物質を 含む食品
18	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ つきーだご汁	せいはいく米 きょうか米 ねりごま さとう すりごま さとう 小麦粉 白玉粉	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	685	27.4	319	小麦粉
19 か	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 あげの揚げ鶏のレモンあえ のりあえ さわかめのちゅうかスープ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 さとう あぶら いりごま さとう あぶら	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	650	23.3	328	ベーコン(乳)
20 すい	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 高野豆腐のたまごとし わかめのしらすあえ	せいはいく米 きょうか米 さとう さとう	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	624	28.3	355	卵
21 もく	おし麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 豚肉とれんこんの炒めもの さつまいものサラダ なめこの真だくさんみそ汁	せいはいく米 きょうか米 大麦 あぶら さとう さつまいも すりごま 卵不使用マヨネーズ みそ	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	648	24.3	289	
22 きん	ミルクパン ぎゆうにゆう 牛乳 さけのムニエル サラダ カレースープ	ミルクパン 小麦粉 バター あぶら イタリアンサラダ じゃがいも あぶら	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	600	28.0	312	小麦粉 バター ロースハム(乳) ベーコン(乳) カールウ(小麦)
25 げつ	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 豚肉のキムチ炒め もやしの炒めもの じゃがいもとわかめのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら ごま油 じゃがいも	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	604	26.3	289	
26 か	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さんまのゆずみそ煮 おから煮しめ くず汁	せいはいく米 きょうか米 さんまのゆずみそ煮(さとう) さとう あぶら くず粉 さといも	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	684	24.3	431	
27 すい	おにぎり弁当								
28 もく	たかなチャーハン ぎゆうにゆう 牛乳 肉団子スープ ミルクゼリー	せいはいく米 きょうか米 いりごま あぶら はるさめ かたくり粉 さとう	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	595	22.8	355	牛乳
29 きん	コッパン ぎゆうにゆう 牛乳 鶏肉とニョッキの クリーム煮 だいこんサラダ	コッパン かぼちゃのニョッキ 小麦粉 バター 和風ドレッシング	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	614	25.0	368	小麦 バター スキムミルク 牛乳
今月の平均						634	25.2	341	
11月は、食について考える「食育強化月間」です。						640	24.0	350	* 牛乳は毎日



「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」で生活リズムを整えよう!

