



# 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** ちや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!!**  
 左側 食育の日です! ★

2019

ひげ 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			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 主に体をつくるのもとになる (赤)	おま からだ 主に体の調子を 整えるのもとになる (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	ちやうりつな 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 こくろい 黒糖パン	こくろい 黒糖パン	おま からだ 主に体をつくるのもとになる (赤)	おま からだ 主に体の調子を 整えるのもとになる (緑)	ちやうりつな 調味料など	570	25.7	349	黒糖パン(小麦・乳) ちやんぼん麵・えび 餃子の皮
	ちやんぼん	ちやんぼんめん あぶら	たまたねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	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				
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	や 焼きぎょうざ	ぎょうざ(小麦粉 さとう ごまあぶら)	ぎょうざ(豚ひき肉)	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく)	しょうゆ 塩				
	ちゅうかあえ	いりごま さとう ごま油	ささみ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん	しょうゆ 酢				
5 か 火	ごはん	せいはいく米 きょうか米				621	22.2	341	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう かたくり粉	とり 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 塩			
	ごま酢あえ	すりごま さとう			キャベツ もやし こまつな にんじん	うすくちしょうゆ 酢 塩			
6 すい 水	ごはん	せいはいく米 きょうか米				678	24.3	293	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	さばのたつたあげ	かたくり粉 あぶら	さば		しょうが	しょうゆ みりん 塩			
	ごもくまめ 五目豆	すりごま さとう あぶら	だいず ちくわ		ごぼう こんにやく にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ 塩			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし けずり節 塩			
7 もく 木	くりごはん	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 塩			
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	あつやきたまご		あつやきたまご						厚焼き卵(卵)
	かぼすあえ	さとう			はくさい こまつな きりほしだいこん にんじん かぼす果汁	しょうゆ うすくちしょうゆ			
	のっぺ汁	さといも さつまいも かたくり粉	とり 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 うすくちしょうゆ			
8 きん 金	ミルクパン	ミルクパン				634	29.9	335	ミルクパン(小麦・乳)
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	ポークチャップ	さとう あぶら	ぶたにく 豚肉		たまねぎ しょうが りんごピューレ	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう みりん			
	コーンポテト	じゃがいも バター	チーズ		とうもろこし	しょうゆ			バター チーズ
	おし麦のスープ	おおむぎ 大麦 あぶら	ベーコン		たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ	とりからスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう しょうゆ			ベーコン(乳)
11 げつ 月	ごはん	せいはいく米 きょうか米				666	23.2	324	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	鶏肉とテンペのごまがらめ	いりごま かたくり粉 さとう あぶら	とり 鶏肉	テンペ		しょうゆ しょうゆ みりん			
	とさづけ	さとう	かつお節		だいこん こまつな にんじん レモン果汁	うすくちしょうゆ 塩			
	はくさいとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ		はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼし けずり節 塩			
12 か 火	きのこカレー	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 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			カレーウ(小麦・乳)
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	海藻サラダ	じゃがいも あぶら	スキムミルク 粉チーズ		にんじん グリンピース にんにく しょうが 干しぶどう	ソース 赤ワイン ケチャップ			スキムミルク 粉チーズ
			ぎゆうにゆう 牛乳						
			かいそ 海藻ミックス		キャベツ きゅうり とうもろこし	あお 青じそドレッシング			
13 すい 水	おいもごはん	せいはいく米 きょうか米 さつまいも いりごま				602	29.8	376	チーズ
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	さけのチーズ焼き		さけ チーズ		パセリ レモン果汁	しょうゆ こしょう しょうゆ			
	ひじきの煮物	さとう あぶら	ひじき さつまあげ だいず		こんにやく にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん			
	ぶたにく 豚汁	さといも あぶら	ぶたにく 豚肉	みそ	もやし ごぼう はくさい にんじん ねぎ	にぼし けずり節			
14 もく 木	ごはん	せいはいく米 きょうか米				643	25.9	382	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	あつあげの ちゅうか煮	あぶら さとう	ぶたにく 豚肉	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 塩 トウバンジャン			
	れんこんサラダ	たまごしょう 卵不使用マヨネーズ	いと 糸かまぼこ		チンゲンサイ ほししいたけ えだまめ にんにく しょうが				
					れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん レモン果汁				
15 きん 金	コッパン	コッパン				645	23.6	372	コッパン(小麦・乳)
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう 牛乳						
	あき 秋やさいの	さつまいも 小麦粉	とり 鶏肉	牛乳 粉チーズ	たまねぎ かぶ にんじん しめじ パセリ	しょうゆ こしょう しょうゆ			小麦粉 バター
	クリームシチュー	バター			白はな豆 白いんげん豆	とりからスープ			牛乳 粉チーズ
	ブロッコリーサラダ	アーモンド 和風ドレッシング	まぐる みず	水煮	ブロッコリー キャベツ にんじん	しょうゆ			
	みかん				みかん				



# 11月のよていこんだて表

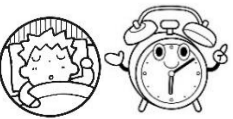


★ 今月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は **みやき町立中原小学校** ちようりつなかばるしやうがっこう  
 まいつき 19日は しょくいくの日!!

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	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さばのみそ煮 ごまあえ つんきーだご汁	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 つんきーだご汁	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	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	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	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	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 パター 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 パター ロースハム(乳) ベーコン(乳) カールウ(小麦)
25	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	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	おにぎり弁当								
28	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	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 パター 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 パター 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!

