



11月のよていこんだて表



まいつき 19日は しょくいくの日!!

* 今月 19日(金)・20日(土)・21日(日)は

みやま町立中原小学校

佐野 食育の日です! *

2021

ひづけ日付 ようび曜日	こんだて名 しゅく 主 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	おまなさいりょう 主 材 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		
1 げつ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉とれんこんのいためもの しらすあえ あつあげのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう ごま油 さとう	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) ふた肉 ちりめんじゃこ	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) れんこん こまつな キャベツ にんじん 切りほげいこん きのこ・果物 など	調味料など しょうゆ みりん 酒 しょうゆ にぼし けずり節	603	24.8	357	
2 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のレモン煮 もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう ナムルドレッシング ごま油	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) とり肉 とうふ わかめ	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) レモン果汁 パセリ もやし きゅうり にんじん きくらげ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ がらすーフ しょうゆ みりん 酒	627	23.2	283	
3 すい 水	文化の日								
4 もく 木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリビーンズ ポトフ とう乳ムース	コッペパン 小麦粉 オリーブオイル じゃがいも とう乳ムース	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) 豚ひき肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆 とり肉 とう乳ムース	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) たまねぎ ホールトマト にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	ケチャップ あか しょうゆ トマトピューレ カレー粉 チリパウダー しょうゆ がらすーフ しょうゆ とう乳 ムース	654	26.9	346	コッペパン(小麦・乳) 小麦粉 ウィンナー(乳)
5 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き ツナとピーマンのいためもの じゃがいものみそ汁	せいはいく米 きょうか米 バター さとう いりごま ごまあぶら じゃがいも	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) さけ みそ まぐろ水煮 わかめ みそ	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) キャベツ たまねぎ しめじ コーン しょうが ピーマン もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 みりん うすくちしょうゆ しょうゆ しょうゆ にぼし けずり節	598	26.9	293	バター
8 げつ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ肉じゃが 切りほげいこん 切干大根の和え物	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら さとう いりごま さとう	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) 豚肉 みそ ふた肉 みそ	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) たまねぎ こんにやく にんじん いんげん しょうが 切りほげいこん 切干大根 はくさい きゅうり にんじん	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢	606	22.7	332	
9 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのゆずみそ煮 おから煮しめ こんさい汁	せいはいく米 きょうか米 さとう ごま油 さとう	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) さんま みそ おから ちくわ	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) ゆずペースト キャベツ しらたき にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 にぼし けずり節	649	23.7	407	
10 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はっほうさい 八宝菜 とうふシュウマイ はるさめ 春雨のちゅうかあえ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう 小麦粉 あぶら さとう かたくり粉 はるさめ あぶら 春雨 ごま油 さとう	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) ふた肉 いか えび かまぼこ とうふ 魚すり身 ひじき とりささみ わかめ	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) はくさい もやし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん きくらげ たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	とりがらすーフ しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	613	24.3	302	えび 小麦粉
11 もく 木	小さいミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 鶏ときのこの和風パスタ さつまいものサラダ	ミルクパン スパゲティー オリーブオイル さつまいも 卵なしマヨネーズ	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) とり肉 ロースハム	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) にんにく えのきたけ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり	こんぶ茶 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	601	23.6	312	コッペパン(小麦・乳) スパゲティー(小麦)
12 きん 金	おやこどん (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 あか 赤だしのみそ汁 りんご	せいはいく米 きょうか米 かたくりこ さとう あぶら しょうゆ しょうゆ	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) とり肉 たまご とうふ あか 赤みそ みそ	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん かまぼこ ほうれんそう たまねぎ りんご	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ にぼし けずり節	638	24.7	303	卵
15 げつ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉とテンペのごまがらめ とさづけ はくさいのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 いりごま かたくり粉 さとう あぶら さとう じゃがいも	おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤) とり肉 テンペ かつお節	おま からだ 主に体の調子を整えるもとになる (緑) だいこん こまつな にんじん レモン果汁 はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しょうゆ にぼし けずり節	669	23.0	322	

