



平成23年度11月のこんだて(小学校)



牛乳は毎日つきます。

1 2

1 3

はセレクトです。

NO	こんだて		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 フレンチドレッシング グレープフルーツ	牛肉 豚肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ ブロッコリー グレープフルーツ	648
02	米粉パン 粒みかんジャム	チーズオムレツ くるみ和え すいとん	牛乳 肉団子 鶏肉 花かつお	米粉パン くるみ 砂糖 小麦粉	ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜	629
03	はちみつパン	さつま芋のシチュー ゆで野菜 和風ごまドレッシング キウイフルーツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	はちみつパン さつま芋 油 小麦粉 マーガリン	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ ほうれん草 もやし キウイフルーツ	672
04	パン(減)	マカロニクリーム煮 ゆで野菜 野菜入りイタリアンドレッシング オレンジ	牛乳 鶏肉 えび 脱脂粉 乳	パン マーガリン じゃがいも 油 スパゲティ	にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー	628
05	パン(減) ブルーベリージャム	きのこのスパゲティ ゆで野菜 香りごまドレッシング みかん	牛乳 ベーコン 粉チーズ	パン マーガリン じゃがいも 油 スパゲティ	にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー	628
06	パン(減) 大豆チョコマーガリン	焼きビーフン かにたまスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム 卵 ずわいがに	パン ビーフン 油 でん粉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン たけのこ こまつ菜 オレンジ	649
07	パン りんごジャム	タンドリーチキン ゆで野菜 フレンチドレッシング ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	パン 油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ もやし こまつ菜 玉ねぎ にんじん セロリ	610
08	パン いちごジャム	白身魚のアーモンドかけ ミニトマト ミートボールと野菜のカレー煮	牛乳 たら ミートボール ベーコン	パン でん粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが パセリ ミニトマト にんじん 玉ねぎ グリンピース	647
09	ピザトースト	野菜スープ フルーツヨーグルト	サラミソーセージ ベーコン 牛乳 ヨーグルト チーズ	パン 砂糖	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつ菜 みかん パイン もも	614
10	パン	セルフ焼きそばサンド チンゲン菜と豆腐のか きたまスープ グレープゼリー	豚肉 いか 牛乳 青のり 豆腐 わかめ 卵	パン 中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	639
11	パン ピーナツクリーム	とり肉のハーブ焼き ミニサラダ キャベツのスープ オレンジ	牛乳 とり肉 ベーコン	パン 油	ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ 玉ねぎ	637
12	五穀ごはん	焼き魚(鮭) 大根おろし 五目きんぴら	牛乳 さけ さつま揚げ 豚肉	米 五穀米 こんにやく 砂糖 油	大根 ごぼう にんじん	622
13	五穀ごはん	焼き魚(さば文化干) 大根おろし 五目きんぴら	牛乳 さば文化干し さつま揚げ 豚肉	米 五穀米 こんにやく 砂糖 油	大根 ごぼう にんじん	644
14	麦入りごはん	スタミナ焼き みそけんちん汁 オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 花かつお	米 麦 油 砂糖 こんにやく 里芋	にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう 大根 にんにく しょうが こまつ菜 オレンジ	639
15	麦入りごはん	セルフひじき 笹かまぼこの二色揚げ おひたし みかん	ひじき 油揚げ 牛乳 卵 笹かま 青のり	米 麦 こんにやく 砂糖 油 小麦粉 白ごま	にんじん ごぼう ほうれん草 いんげん キャベツ みかん	659
16	麦入りごはん	おでん ごぼうサラダ 小女子の佃煮	牛乳 ちくわ さつま揚げ いかボール うずら卵 昆 布 小女子佃煮 削り節	米 麦 こんにやく 里芋	にんじん 大根 ごぼう もやし	630
17	麦入りごはん	とり肉と大豆のみそ炒め のっぺい汁 佃煮昆布	牛乳 鶏肉 大豆 味噌 豚肉 豆腐 昆布 鰹節	米 麦 でん粉 油 里芋 こんにやく	干しいたけ にんじん たけのこ いんげん 大根 ごぼう ねぎ	712
18	麦入りごはん	焼き魚(ほっけ) ごまあえ 道産子汁 キウイフルーツ	ほっけ 豚肉 花かつお わかめ 味噌 バター	米 麦 砂糖 白ごま 油 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ もやし にんにく りんご	613
19	麦入りごはん	さわらのみそ焼き 白菜キムチ さつま芋と切昆布の煮物	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ	米 麦 ラー油 ごま油 油 砂糖 こんにやく さつまいも	白菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	685
20	麦入りごはん	とり肉のから揚げ こまつ菜の煮びたし みそ汁 味付けのり	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 鰹節 味付けのり じゃこ	米 麦 でん粉 油	しょうが こまつ菜 かんぴょう いら 玉ねぎ にんじん	685
21	麦入りごはん	豚肉と野菜のみそ炒め 卵とわかめのスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 赤味噌 卵 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん ねぎ 干し椎茸 ピーマン 玉ねぎ しょうが	670
22	麦入りごはん	揚げまぐろと大根の煮物 からしあえ 味付けのり	牛乳 まぐろ 味付けのり	米 麦 でん粉 砂糖 油 こんにやく 白ごま	大根 にんじん グリンピース もやし グリンピース ほうれん草 白菜	600
23	麦入りごはん	エッグカレー ゆで野菜 バンバンジードレッシング キウイフルーツ	鶏肉 牛乳 粉チーズ うずら卵	米 麦 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん グリンピース に んにく ほうれん草 キャベツ キウイ	699
24	麦入りごはん	セルフ五目 魚の和風マリネ おひたし	油揚げ 鶏肉 牛乳 メカジキ 削り節	米 麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉	干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう グリンピース 玉ねぎ 小松菜 白菜	684
25	麦入りごはん	とり肉の木の実にがらめ 拌三絲 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 花かつお	米 麦 でん粉 油 くるみ 砂糖 白ごま 春雨 ごま油	しょうが パセリ キャベツ にんじん もやし なめこ ねぎ	716
26	麦入りごはん	セルフかき揚げ丼 もやしとニラのごま和え いもの子汁	えびいかかき揚げ 牛乳 豆腐 味噌 花かつお	米 麦 油 白ごま 砂糖 こんにやく 里芋	もやし いら にんじん 小松菜 ねぎ	687
27	麦入りごはん	いかのチリソースがけ ナムル かぶとじゃがいものあられ汁	牛乳 いか 花かつお 油揚げ	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん かぶ しいたけ	654