

11月の給食目標

しょくじのあいさつをきちんとしよう

東曾野木小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		さいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
1 日 (金)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ひじき	こめ さとう	あぶら	にんじん		さけ しょうゆ しお	エネルギー	584 kcal
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	じゃがいも			ねぎ	にぼし	たんばく質	22.6 g
	こいわしのフライ		かたくちいわし あおのり	パンこ こむぎこ こめこ	あげあぶら			しお こしょう	脂質	19.0 g
	かきあえなます			さとう	ねりごま	こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし きく	しょうゆ す	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	638 kcal
	だいこんとさといもの みそしる	うちまめ あぶらあげ みそ		さといも		こまつな	だいこん	にぼし	たんばく質	26.6 g
	さんまのまつまえに	さんま	こんぶ	さとう			しょうが	さけ しょうゆ す みりん	脂質	24.7 g
	ごまびたし				いりごま すりご ま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	635 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ にんにく	カレーこ カレール ウ チャツネ ケ チャップ しお	たんばく質	21.2 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	さとう			みかん パイン もも りんご	クエンさん こうそ	脂質	16.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.4 g
7 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	581 kcal
	なめこじる	とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	なめこ だいこん ね ぎ	にぼし	たんばく質	25.8 g
	だいすとりにくの ごまがらめ	だいす とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら いり ごま	あおピーマン	しょうが	しょうゆ さけ	脂質	18.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.6 g
8 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	549 kcal
	おでん	うすらたまご がん もどき ちくわ	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ み りん にぼし	たんばく質	26.6 g
	ちりめんじゃこのつくだに		かたくちいわし	さとう				しお みりん しょ うゆ	脂質	14.9 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	601 kcal
	たまごともずくのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぶん			えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお が らスープ	たんばく質	24.6 g
	ぶたにくとれんこんの くろすいため	ぶたにく		でんぶん さとう	あげあぶら あぶ ら ごまあぶら	にんじん さやいん げん	れんこん ぶなしめじ	しょうゆ さけ く ろす しお こしょ う	脂質	19.4 g
	かんそうブルーン						ブルーン		食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
12 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	646 kcal
	みそワントンスープ	ぶたにく なんと みそ		わんたん	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にぼし とうがらし	たんばく質	29.0 g
	だいすとりにくの アーモンドがらめ	だいす とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら アー モンド		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	21.6 g
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	しお	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	561 kcal
	きんぴらどん	ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら いりごま	にんじん あおピー マン	ごぼう れんこん し いたけ つきこんにゃ く	しょうゆ とうがら し	たんばく質	22.4 g
	にらたまスープ	とうふ たまご		でんぶん		にら	えのきだけ ねぎ	がらスープ しょう ゆ しお	脂質	17.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.1 g	
14 日 (木)	ソフトめん			ソフトめん					エネルギー	662 kcal
	ミートソース	ぶたにく	こなチーズ	こむぎこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	ケチャップ ハヤシ ルウ あかワイン しお こしょう	たんばく質	27.2 g
	イタリアンサラダ			さとう	あぶら	ブロッコリー あか ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコー ン	す しお こしょう	脂質	22.3 g
	ミルメークコーヒー			さとう				インスタントコー ヒー しお	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	622 kcal
	だいこんとなまあげの みそしる	なまあげ みそ		さといも		にんじん	だいこん ねぎ	にぼし	たんばく質	25.7 g
	かれのいなんばんづけ	かれい		でんぶん さとう	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがらし	脂質	21.2 g
	ごぼうサラダ				すりごま ノン エッグマヨネーズ	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ホールコー ン	す しょうゆ こ しょう しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

18 日 (月)	振替休日 ふ り か え き ゆ う じ つ								
19 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 574 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	にぼし	たんばく質 28.2 g
	ほっけのしおやき	ほっけ						しお	脂質 13.5 g
	きんときまめのあまに	きんときまめ		さとう				しょうゆ しお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 日 (水)	マーボーどん	とうふ ぶたにく だいずミート みそ はっちょうみそ		こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きく	しょうゆ トウバン ジャン からスープ さけ かきあぶら	エネルギー 605 kcal
	ちゅうかサラダ		わかめ	はるさめ さとう	ごまあぶら いり ごま	にんじん	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	たんばく質 26.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
21 日 (木)	ごはん			こめ					
	ちくぜんに	とりにく		さといも さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう こ んにゃく	さけ みりん しょう ゆ にぼし しお	エネルギー 603 kcal
	あつやきたまご	たまご		タピオカでんぶん さとう	あぶら			す みりん しょう ゆ しお	たんばく質 28.7 g
	だいこんのツナあえ	ツナ			いりごま あぶら	だいこん(は)	だいこん	しお やさいエキス	脂質 18.3 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし	さとう みずあめ				しお	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11月22日と25日は、地場もん献立です！新潟市のおいしさをあじわいましょう！ が つ にち にち にち にち にち にち にち にち にち									
22 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 609 kcal
	じば 地場もん自慢汁 じまんじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにゃく	にぼし	たんばく質 20.2 g
	くるま麩のあげに ふ			くるまふ でんぶん さとう	あげあぶら			しょうゆ さけ み りん にぼし	脂質 18.0 g
	かき 柿いりフレンチサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり かき	す しお こしょう	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 570 kcal
	じば 地場もんきのこたっぶり汁 じる	なまあげ みそ				にんじん	だいこん ねぎ ぶな しめじ まいたけ え のきだけ	にぼし	たんばく質 22.1 g
	にいがた こまつな 新潟小松菜メンチ	ぶたにく とりにく		こむぎこ パンこ コーンスターチ さ とう でんぶん ピオカでんぶん	あげあぶら	こまつな	たまねぎ	しお こしょう	脂質 20.1 g
	かきのもとのポン酢あえ ず				いりごま	こまつな	きく もやし レモン	しょうゆ す	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 日 (火)	こめこパン			こめこパン					エネルギー 654 kcal
	ミネストローネ	ベーコン いんげん まめ		じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	がらスープ しお こしょう	たんばく質 29.5 g
	ポイルウインナー	ぶたにく						しお さとう コ ショウ カルワイ マスタード	脂質 30.3 g
	マカロニサラダ	だいず		マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ すりごま いりごま		キャベツ きゅうり ぶなしめじ	しょうゆ しお こ しょう けすりぶし	食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
27 日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー 632 kcal
	とりにくの刈-刈-ス	とりにく ベーコン あさり いんげんま め	こなチーズ ぎゆ うにゅう	こむぎこ	あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	ホワイトルウ がら スープ こしょう しお	たんばく質 26.9 g
	ツナとくきわかめのサラダ	ツナ	くきわかめ		あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	しお やさいエキス す しょうゆ こ しょう	脂質 22.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g
28 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 624 kcal
	なまあげとだいこんの オスター-スに	なまあげ ぶたにく		さとう	あぶら	にんじん チンゲン サイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	さけ かきあぶら しょうゆ みりん	たんばく質 21.7 g
	あげぎょうざ	ぶたにく だいず		さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶ ら あげあぶら	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こ うほエキス こしょ う	脂質 24.2 g
	もやしのナムル			さとう	いりごま ごまあ ぶら	こまつな	もやし ホールコーン	ラーゆ しょうゆ す	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 681 kcal
	あぶらあげとはくさいの みそしる	あぶらあげ うちま め みそ				こまつな	えのきだけ はくさい	にぼし	たんばく質 26.6 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく	ヨーグルト	でんぶん	あげあぶら			しょうゆ さけ カ レーこ しお こ しょう	脂質 25.9 g
	アーモンド いりさつまいもサラダ		ヨーグルト	さつまいも	アーモンド ノン エッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	しお こしょう	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						