


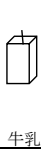
















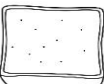















11月分 よていこんだてひょう

さいたま市立 慈恩寺 小学校

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水			むぎごはん		こめ むぎ	630	26.3	
				かつおのりょうしあげ	かつお	あぶら パンこ			
				ごはん	とりにく あぶらあげ だいず みそ	こんにやく			にんじん だいこん ながねぎ
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら			きゅうり たくあんづけ
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ	ごま さとう			
2	木			むぎごはん		こめ むぎ	647	28	
				じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも あぶら かたくりこ			にんじん たまねぎ しょうが グリンピース
				とさずあえ	かつおぶし				キャベツ りよくとうもやし にんじん
				なつとう	だいず				
6	月			フラワーロール		きょうりきこ こむぎこ	670	27.5	
				まめとチキンのトマトに	だいず とりにく	あぶら さとう じゃがいも			にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ
				スイスチャードのツナマヨサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ			だいこん スイスチャード とうもろこし
				きせつのジュレ		ゼリー ナタデココ			
7	火			むぎごはん		こめ むぎ	629	28	
				マーボー豆腐	とりにく とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ さとう			にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん いら
				わかめのナムル	わかめ	ごま ごまあぶら			りよくとうもやし きゅうり にんにく しょうが
				みかん					みかん
8	水			わふうスパゲッティ	ツナ ほたて いか	あぶら きょうりきこ	600	20.4	
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう			たまねぎ にんにく えのき ビーマン しめじ
				てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう	さつまいも なまクリーム バター ごま			きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり
9	木			むぎごはん		こめ むぎ	633	29	
				さばのみそに	さば みそ				しょうが
				かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ			にんじん ながねぎ たまねぎ
				おかかあえ	かつおぶし				りよくとうもやし にんじん こまつな
10	金	とくべつにつかのため、きゅうしょくはありません							
13	月			ナン		こむぎこ	607	25.8	
				チキンカレー	とりにく チーズ	じゃがいも こむぎこ バター			にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが
				カリフローレサラダ					カリフローレ たまねぎ きゅうり キャベツ
				りんご(シナノゴールド)					りんご
14	火	けんみんのひ							
15	水			わかめうどん	わかめ とりにく なると	きょうりきこ さとう	608	20.1	
				みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ さとう			
				ちちぶこんにやくサラダ		こんにやく あぶら			キャベツ きゅうり
16	木	とくべつにつかのため、きゅうしょくはありません							
17	金			かてめし	とりにく あぶらあげ	さとう あぶら	678	26.2	
				きびなごごまフライ		きびなご パンこ あぶら ごま			
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	さとう			きゅうり
				さつまいもとこまつなのむしパン	ぎゅうにゅう	さつまいも ホットケーキのこな			こまつな

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
20	月			むぎごはん		こめ むぎ	638	30.0		
				ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	こんにやく あぶら さとう			にんじん ごぼう	
				ほっけのふかやねぎやき	ほっけ				ながねぎ	
				いろどりあさづけ					きゅうり キャベツ にんじん	
21	火			メープルりんごトースト		きょうりきこ バター メープルシロップ	りんご レモン	599	19.3	
				やさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ			
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら ごま	こまつな きゅうり とうもろこし			
22	水			おはなし給食 今月は「くるくるくるみ」より、「くるみとチョコのカップケーキ」が登場します！					668	23.4
				カレーピラフ	とりにく いか		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース			
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら ごま さとう	にんじん きゅうり			
				くるみとチョコのカップケーキ	ぎゅうにゅう	バター くるみ チョコレート さとう ココア				
23	木	きんろうかんしゃのひ								
24	金			むぎごはん		こめ むぎ	620	26.3		
				おでん	とりにく こんぶ うずらたまご	こんにやく じゃがいも			にんじん だいこん	
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ				こまつな キャベツ	
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう				
27	月			てづくりカレーパン	とりにく	きょうりきこ こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン トマト	594	22.3	
				しろいんげんまめのスープ	とりにく ほたて	しろいんげんまめ あぶら	にんじん だいこん たまねぎ			
				コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし			
28	火			むぎごはん		こめ むぎ	663	26.1		
				タッカルビ	とりにく	トッポギ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら			にんじん たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	
				くきわかめときりぼしだいこんのちゅうかサラダ	くきわかめ	さとう ごまあぶら			きりぼしだいこん にんじん りよくともやし	
				みかん					みかん	
29	水			いわつきとうふラーメン	とりにく とうふ わかめ	きょうりきこ こむぎこ ごまあぶら	にんじん ながねぎ たまねぎ	655	29.1	
				ししゃものサクサクフライ	ししゃも	げんまいこ あぶら				
				はるさめサラダ		はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり りよくともやし キャベツ とうもろこし			
30	木			むぎごはん		こめ むぎ	643	23.8		
				ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	あぶら こむぎこ バター なまクリーム			にんじん セロリ にんにく たまねぎ しめじ トマト	
				ひじきのマリネ	ひじき とりにく	あぶら さとう			だいこん にんじん きゅうり	