



【11月分平均栄養量】

Table titled '【栄養三色】' (Nutrition Three Colors) with columns for Red (たんぱく質・無機質), Yellow (炭水化物・脂質), and Green (ビタミン・無機質).

Main nutrition table with columns for Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), and Vitamins (A, B1, B2, C).

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。



Menu for Day 1 (Friday) with items like Cream Sauté, Chicken Fry, and various side dishes with their respective quantities.

Summary table for Day 1 showing total energy (687 kcal), protein (31.3g), and fat (27.4g).

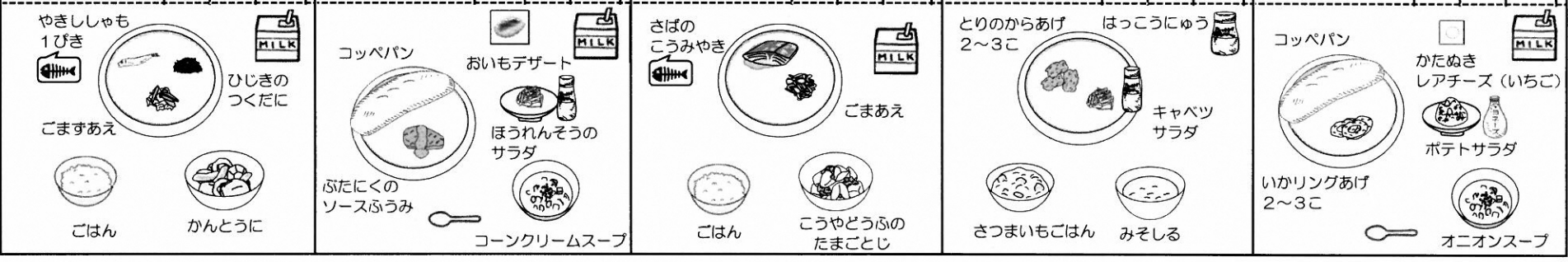


Main menu grid for days 4 (Monday) through 8 (Friday), listing dishes like Curry Rice, Dressing Omelette, and various soups with their ingredients and quantities.

ふりかえきゆうじつ 振替休日



Main menu grid for days 11 (Monday) through 15 (Friday), including items like Corn Cream Soup, Butter Sauce Omelette, and various salads.



<p>18(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる かきあげ</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) ウイナ 10 (あ)</p> <p>さといも 20 (き) ちりめんじゃこ 2 (あ)</p> <p>だいこん 15 (み) ひじき 03 (あ)</p> <p>にんじん 10 (み) さつまいも 20 (き)</p> <p>ごぼう 5 (み) たまねぎ 15 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み) みつば 3 (み)</p> <p>けずりぶし 2 (き) こむぎこ 12 (き)</p> <p>あかみそ 8 (あ) でんぶん 1 (き)</p> <p>しろみそ 3 (あ) しお 0.05</p> <p>あげあぶら 7 (き)</p> <p>チンゲンサイの ドレッシングあえ</p> <p>ツナ 5 (あ)</p> <p>チンゲンサイ 20 (み)</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 1.1 (き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分 kcal g g</p> <p>671 20.3 21.2</p>	<p>19(火) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>やさしいスープ とりにくの オニオンソース</p> <p>ベーコン 10 (あ) とりにく 1.8 (あ)</p> <p>キャベツ 30 (み) しお 0.1</p> <p>じゃがいも 20 (き) こしょう 0.01</p> <p>たまねぎ 20 (み) りんごピューレ 1 (み)</p> <p>にんじん 7 (み) たまねぎ 8 (み)</p> <p>さやいんげん 5 (み) しょうが 0.1 (み)</p> <p>セロリー 0.3 (み) にんにく 0.02 (み)</p> <p>とりがらスープ 8 あぶら 0.1 (き)</p> <p>ポークフィヨン 3 こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>しろワイン 1 さけ 1.2</p> <p>しお 0.2 さとう 2 (き)</p> <p>こしょう 0.02 でんぶん 0.3 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>ひじきのサラダ ヨーグルト</p> <p>ひじき 0.8 (あ) ヨーグルト 1 (あ)</p> <p>あぶらあげ 3 (あ)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ホールコーン 10 (み)</p> <p>むきえだまめ 6 (み)</p> <p>さとう 0.4 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>さけ 0.5</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (やさしいはいわふう)</p> <p>654 30.3 22.6</p>	<p>20(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>にくじゃが ちくわの いそべあげ</p> <p>ぎゅうにく 30 (あ) ちくわ 2 (あ)</p> <p>じゃがいも 60 (き) あおのり 0.05 (あ)</p> <p>たまねぎ 30 (み) でんぶん 1 (き)</p> <p>にんじん 20 (み) こむぎこ 5 (き)</p> <p>いとこんにやく 30 しお 0.02</p> <p>けずりぶし 2 あげあぶら 3 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 4</p> <p>さとう 1.5 (き)</p> <p>みりん 2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>おひたし</p> <p>ほうれんそう 30 (み)</p> <p>えのきだけ 7 (み)</p> <p>けずりぶし 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 0.2 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>はなかつお クラス1ぼんくら</p> <p>634 24.1 15.5</p>	<p>21(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかどんぶり しゅうまい</p> <p>ぶたにく 20 (あ) しゅうまいポーク 2 (あ)</p> <p>にんにく 0.2 (み)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>いかに 20 (あ)</p> <p>キャベツ 45 (み) ささみフレーク 10 (あ)</p> <p>だけのこ 15 (み) もやし 20 (み)</p> <p>にんじん 15 (み) ごますあえ 10 (み)</p> <p>チンゲンサイ 10 (み) しろこま 0.5 (き)</p> <p>なましいだけ 8 (み)</p> <p>あぶら 0.2 (き) さとう 0.8 (き)</p> <p>さけ 0.5</p> <p>ごますあぶら 0.3 (き)</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 2.7 (き)</p> <p>もやしの ごますあえ</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 0.8 (き)</p> <p>す 0.8</p> <p>みかん</p> <p>みかん 1 (み)</p> <p>625 27.7 14.7</p>	<p>22(金) コッパン ぎゅうにゅう</p> <p>かぶの クリームに ハンバーグ</p> <p>ベーコン 10 (あ) ハンバーグ 1 (あ)</p> <p>じゃがいも 30 (き) ケチャップ 4.8</p> <p>かぶ 40 (み) さとう 0.8 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み) ウスターソース 0.8</p> <p>にんじん 15 (み) のうこうソース 0.8</p> <p>ぎゅうにゅう 20 (あ) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>ごなチーズ 2 (あ)</p> <p>だっしんにゅう 2 (あ)</p> <p>はいせんにこむぎこ 5 (き)</p> <p>バター 3 (き) チキンハム 5 (あ)</p> <p>あぶら 1.5 (き) キャベツ 25 (み)</p> <p>とりがらスープ 8 にんじん 5 (み)</p> <p>ポークフィヨン 3 あぶら 0.1 (き)</p> <p>しお 0.3 ドレッシング クラス1ぼん (やさしいはいわふう)</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>654 26.6 25.3</p>
<p>かきあげ</p> <p>のり つくだに</p> <p>チンゲンサイの ドレッシングあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>こくとうパン</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>とりにくの オニオンソース</p> <p>やさしいスープ</p>	<p>ちくわの いそべあげ 2こ</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>ちゅうかどんぶり</p> <p>みかん</p> <p>しゅうまい (ポーク) 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>もやしのごますあえ</p>	<p>コッパン</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>かぶの クリームに</p>
<p>25(月) ぎゅうにゅう</p> <p>あかだし かやくごはん</p> <p>とうふ 30 (あ) こめ 65 (き)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) とりにく 10 (あ)</p> <p>わかめ 0.3 (あ) あぶらあげ 3 (あ)</p> <p>えのきだけ 7 (み) にんじん 5 (み)</p> <p>なめこ 7 (み) ごぼう 5 (み)</p> <p>みつば 5 (み) つきこんやく 10</p> <p>けずりぶし 2 けずりぶし 1</p> <p>はっしょうみそ 4 (あ) さけ 1</p> <p>あかみそ 4 (あ) こいくちしょうゆ 4</p> <p>しろみそ 2 (あ) しお 0.15</p> <p>みりん 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>さわらの ゆずみそかけ</p> <p>さわら 1.8 (あ)</p> <p>さけ 1</p> <p>しろみそ 4 (あ)</p> <p>あかみそ 1 (あ)</p> <p>ゆずかじゅう 0.5 (み)</p> <p>さとう 2 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 0.8 (き)</p> <p>みりん 0.5</p> <p>607 30.7 19.0</p>	<p>26(火) ハッピーパン ぎゅうにゅう</p> <p>ミートスパゲティ ブロッコリーの サラダ</p> <p>ぎゅうミンチ 25 (あ) ホールコーン 10 (み)</p> <p>ぶたミンチ 15 (あ) ブロッコリー 25 (み)</p> <p>スパゲティ 30 (き) マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>グリーンピース 5 (み)</p> <p>ほししいだけ 0.5 (み) みかん (かん) 30 (み)</p> <p>あぶら 0.7 (き) アロエゼラート 1.5 (み)</p> <p>こしょう 0.02 おとう (かん) 1.5 (み)</p> <p>あかワイン 2</p> <p>ケチャップ 1.3</p> <p>トマトピューレ 3 (み)</p> <p>ウスターソース 3</p> <p>のうこうソース 2</p> <p>でんぶん 0.2 (き)</p> <p>しお 0.05</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん (かん) 30 (み)</p> <p>アロエゼラート 1.5 (み)</p> <p>おとう (かん) 1.5 (み)</p> <p>661 25.6 23.5</p>	<p>27(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる こなどうふいり たまごやき</p> <p>ぶたにく 20 (あ) とりミンチ 20 (あ)</p> <p>さつまいも 20 (き) たまご 25 (あ)</p> <p>だいこん 15 (み) こなどうふ 4 (あ)</p> <p>はくさい 15 (み) ひじき 0.3 (あ)</p> <p>にんじん 10 (み) にんじん 2 (み)</p> <p>ごぼう 5 (み) あおねぎ 2 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み) あぶら 0.2 (き)</p> <p>つきこんやく 10 さけ 0.5</p> <p>あかみそ 8 (あ) こしょう 0.02</p> <p>しろみそ 3 (あ) うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>けずりぶし 2 さとう 0.4 (き)</p> <p>けずりぶし 0.3</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>ほうれんそう 30 (み)</p> <p>えのきだけ 5 (み)</p> <p>しろこま 0.3 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 0.15 (き)</p> <p>みりん 0.4</p> <p>610 27.3 16.6</p>	<p>28(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくじる さけの マヨふうみやき</p> <p>ぶたにく 10 (あ) さけ (かくぎり) 50 (あ)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) しお 0.2</p> <p>とうふ 10 (あ) こしょう 0.02</p> <p>じゃがいも 15 (き) さけ 0.6</p> <p>ごぼう 10 (み) パセリ 3 (み)</p> <p>はくさい 10 (み) マヨネーズ 10 (き)</p> <p>にんじん 10 (み) (ノンエッグ)</p> <p>あおねぎ 5 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>さけ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1 (き)</p> <p>(りんご)</p> <p>647 29.1 21.9</p>	<p>29(金) コッパン (きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんの ポターージュ てりやきドッグ</p> <p>ベーコン 10 (あ) とりにく 4.5 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き) しょうが 0.3 (み)</p> <p>たまねぎ 20 (み) にんにく 0.02 (み)</p> <p>にんじん 20 (み) こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>ぎゅうにゅう 20 (あ) さけ 2</p> <p>ごなチーズ 2 (あ) みりん 1.2</p> <p>なまクリーム 1 (き) さとう 1.2 (き)</p> <p>だっしんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.25 (き)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>バター 3 (き)</p> <p>はいせんにこむぎこ 3.7 (き)</p> <p>あぶら 0.7 (き)</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 2</p> <p>キャベツソテー</p> <p>キャベツ 15 (み)</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>あぶら 0.15 (き)</p> <p>しお 0.01</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>634 32.2 23.7</p>
<p>さわらの ゆずみそかけ</p> <p>にびたし</p> <p>かやくごはん</p> <p>あかだし</p>	<p>ハッピーパン</p> <p>フルーツミックス</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ミートスパゲティ</p>	<p>こなどうふいり たまごやき</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>さけの マヨふうみやき</p> <p>ミニデザート (りんご)</p> <p>ごまつなと ハムのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじる</p>	<p>コッパン (きりめいり)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>キャベツ ソテー</p> <p>てりやきドッグ</p> <p>にんじんの ポターージュ</p>

令和元年11月

太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい きせつ りょうり
~今月の献立紹介<季節の料理>~

14日さつまいもごはん

さつまいもには、エネルギーのもとになる「炭水化物」が多い食品です。また、おなかの掃除をする「食物繊維」も多く含まれています。



25日赤だし

赤だしには秋の味覚、きのこを入れました。「なめこ」と「えのきだけ」の2種類です。きのこにはおなかの掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。また、「なめこ」のぬめりは消化を助けるはたらきがあります。



食欲が出てくる秋から冬に
「食べる力」をアップさせよう!

主食をしっかり
食べよう!

ご飯やパンなどの主食は
脳を働かせたり、体を動か
したりするためのエネルギー
源です。不足しないように
しっかり食べましょう。



苦手なものも少しずつ
挑戦してみよう!

食べ物の好き嫌いが多いと、
大人になっていくうえで栄養
バランスを整えながら食事を
することが難しくなります。
食べられないと決めつけず、
少しずつチャレンジしてみま
しょう。

