


11月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金	
<p>正しいところに食器を置こう!</p> <p>今日のエネルギーはどのくらい?</p> <p>どんな食材が使われているか確認しよう!</p>	<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゅさい</p> <p>しゅよく 主食 しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>	<p>おめでとう</p>  <p>魚沼市 市制施行20周年</p>		<p>1</p> <p>おぬまこうはくしらあえ ゆきがっせん もちごめにくだんご</p> <p>ゆうきさいばい コシヒカリ</p> <p>あきたつぶり あまさけみそ</p>	
	<p>4</p> <p>文化の日 振替休日</p>	<p>5</p> <p>さつまいもと だいずのあげに</p> <p>ごもく あんかけしる</p> <p>こめごめん</p>	<p>6</p> <p>カリフラワー のサラダ</p> <p>みかん</p> <p>キーマカレー (むぎごはん)</p>	<p>7</p> <p>もやしのきんぴら いかのこうみやき</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき ふうじ</p>	<p>8</p> <p>たくあんの カレマヨサラダ</p> <p>かみかみどん (むぎごはん)</p> <p>ごま みそしる</p>
	<p>624</p> <p>ふたにく かまぼこ だいず かたくちいわし 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん はくさい こまつな ねぎ だけのこ ししいたけ</p> <p>こめごめん さとう さつまいも かたくりこ あぶら</p>	<p>639</p> <p>ふたにく レバー だいず 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム カリフラワー キャベツ コーン みかん</p> <p>こめ むぎ あぶら</p>	<p>572</p> <p>いか さつまあげ ふたにく やきどうふ 牛乳</p> <p>ねぎ もやし ごぼう にんじん ピーマン はくさい こんにやく えのき ほうれんそう</p> <p>こめ さとう あぶら</p>	<p>601</p> <p>ふたにく ハム あつあげ 牛乳</p> <p>にんじん ごぼう きくらげ だけのこ こんにやく キャベツ きゅうり だいこん こまつな ねぎ</p> <p>こめ むぎ ごま さとう あぶら マヨネーズ はるさめ</p>	
	<p>11</p> <p>チャプチェ てづくりふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>12</p> <p>はるさめひじきサラダ もうかざめのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>しめじと あおなのみそしる</p>	<p>13</p> <p>こまつなサラダ ミートボール(2こ)</p> <p>りんごジャム オートム ポトフ</p> <p>コッパン</p>	<p>14</p> <p>わかめともやしのサラダ あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんの ちゅうか スープ</p>	<p>15</p> <p>ぶどうゼリー れんこん サラダ</p> <p>ピラフ</p> <p>ミネスト ローネ</p>
<p>607</p> <p>ちりめんじゃこ かつおぶし のり ふたにく 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん だけのこ なら しいたけ こんにやく さやいんげん</p> <p>こめ ごま さとう マロニー あぶら こまあぶら じゃがいも</p>	<p>602</p> <p>もうかざめ ひじき とうふ あぶらあげ 牛乳</p> <p>もやし きゅうり にんじん しめじ こまつな ねぎ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう マロニー こま こまあぶら じゃがいも</p>	<p>594</p> <p>とりにく ふたにく ツナ 牛乳</p> <p>こまつな キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しめじ</p> <p>パン ジャム あぶら さつまいも</p>	<p>613</p> <p>あつあげ わかめ とりにく 牛乳</p> <p>さやいんげん もやし きゅうり にんじん だいこん だけのこ なめこ ししいたけ ねぎ</p> <p>こめ かたくりこ じゃがいも あぶら こま こまあぶら</p>	<p>593</p> <p>とりにく ツナ ベーコン 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん さやいんげん コーン れんこん きゅうり トマト キャベツ セロリ パセリ</p> <p>こめ バター マヨネーズ ごま マカロニ じゃがいも セリー</p>	
<p>18</p> <p>ごまあえ あげだしとうふ おろしソース</p> <p>ごはん</p> <p>とりだんご じる</p>	<p>19</p> <p>あおりのポテト だいこんサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>カレー ソース</p>	<p>20</p> <p>にんじんシリシリ さばのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがたま みそしる</p>	<p>21</p> <p>なし ベーコンとやさいの いためもの</p> <p>マーボーどん (むぎごはん)</p>	<p>22</p> <p>なめたけあえ あつやきたまご</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	
<p>592</p> <p>とうふ だいず とりにく 牛乳</p> <p>えのき だいこん ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな はくさい</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう こま</p>	<p>677</p> <p>ふたにく だいず あおりの わかめ 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん ピーマン 大根 コーン</p> <p>ソフトめん あぶら じゃがいも こむぎこ</p>	<p>643</p> <p>さば ツナ たまご あぶらあげ わかめ だいず 牛乳</p> <p>にんじん もやし たまねぎ えのき</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも</p>	<p>627</p> <p>ふたにく だいず とうふ ベーコン 牛乳</p> <p>しいたけ にんじん たまねぎ なら だけのこ ねぎ キャベツ もやし しめじ チンゲンサイ コーン なし</p> <p>こめ むぎ あぶら こまあぶら かたくりこ さとう</p>	<p>569</p> <p>たまご こんぶ ちくわ がんもどき あげボール 牛乳</p> <p>こまつな もやし キャベツ なめたけ こんにやく だいこん にんじん</p> <p>こめ じゃがいも さとう</p>	
<p>25</p> <p>なっとうあえ ぶたにくのあまから</p> <p>ごはん</p> <p>きのこと さつまいもの みそしる</p>	<p>26</p> <p>ごぼうサラダ チキンみそカツ</p> <p>ごはん</p> <p>そぼろじる</p>	<p>27</p> <p>チリコンカン トマトオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>やさい スープ</p>	<p>28</p> <p>のりずあえ ますのみそマヨやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく スープ</p>	<p>29</p> <p>おかかあえ がんもどきのそぼろあん</p> <p>だいず ごはん</p> <p>にらたま じる</p>	
<p>595</p> <p>ふたにく なっとう のり とうふ 牛乳</p> <p>ごぼう にんじん ねぎ こんにやく キャベツ こまつな きゅうり えのき しめじ ししいたけ まいたけ</p> <p>こめ あぶら さとう さつまいも</p>	<p>640</p> <p>とりにく ハム あつあげ ふたにく 牛乳</p> <p>ごぼう きゅうり キャベツ もやし にんじん ねぎ ししいたけ きぬさや</p> <p>こめ あぶら さとう こまあぶら</p>	<p>590</p> <p>たまご ふたにく だいず とりにく 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン</p> <p>こめコパン あぶら じゃがいも</p>	<p>612</p> <p>ます ツナ のり ふたにく なると 牛乳</p> <p>こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ ししいたけ</p> <p>こめ マヨネーズ マロニー</p>	<p>662</p> <p>だいず がんも とりにく かつおぶし たまご とうふ 牛乳</p> <p>しいたけ こまつな キャベツ もやし にんじん なら えのき たまねぎ</p> <p>こめ さとう あぶら かたくりこ</p>	

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。