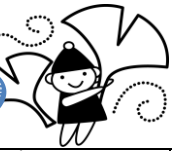




11月こんだてよていひょう



新潟市立両川小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
1 (火)	ごはん	こめ						I初杆-	639 kcal
	なまあげとだいこんの オイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		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	たんぱく質	20.7 g
	あげぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ラード	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質	24.7 g
	はるさめサラダ 牛乳	はるさめ さとう	あぶら こま			にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量	2.1 g
2 (水)	きんぴらどん	こめ むぎ						I初杆-	607 kcal
	にらたまスープ	こんにゃく さとう でんぷん	あぶら こま	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	たんぱく質	23.4 g
	ミルクデザート 牛乳	みずあめ さとう でんぷん				牛乳 れんにゅう		食塩相当量	2.1 g
	ごはん	こめ						I初杆-	604 kcal
4 (金)	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	27.7 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	13.7 g
	きんときまめのあまに かんそうブルー	さとう		きんときまめ			ブルー	食塩相当量	2.3 g
	牛乳					牛乳			
7 (月)	ごはん	こめ						I初杆-	554 kcal
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		まっちゃん	たんぱく質	24.0 g
	ちくぜんに	さといも さとう	あぶら	とりにく		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	脂質	15.8 g
	あつやきたまご だいこんのあさづけ 牛乳	さとう でんぷん		たまご				食塩相当量	2.3 g
8 (火)	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが グリーンピース にんにく	たんぱく質	19.5 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質	18.2 g
	くだもの 牛乳						りんごのよてい	食塩相当量	2.5 g
	牛乳					牛乳			
9 (水)	ごはん	こめ						I初杆-	626 kcal
	なめこのみそしる	じゃがいも		なまあげ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質	27.8 g
	とりにくの やくみソースかけ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく			ねぎ しょうが	脂質	20.7 g
	ごもくまめ 牛乳	さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量	2.3 g
10 (木)	マーボーめん	ちゅうかめん						I初杆-	686 kcal
	えびシューマイ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく		にんじん にら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが	たんぱく質	31.6 g
	きりほしだいこんの ナムル	パンこ でんぷん みずあめ こむぎこ	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質	23.5 g
	牛乳	さとう	あぶら こま			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	食塩相当量	3.7 g
11 (金)	ごはん	こめ						I初杆-	608 kcal
	たまごともすくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もすく		ねぎ	たんぱく質	25.6 g
	ぶたにくとれんこんの いためもの	でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	脂質	20.5 g
	はくさいづけ 牛乳					こんぶ	はくさい	食塩相当量	2.2 g
14 (月)	ごはん	こめ						I初杆-	613 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		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質	22.1 g
	にぎすのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら		にぎす		しょうが ねぎ	脂質	21.3 g
	アーモンドいり さつまいもサラダ 牛乳	さつまいも	アーモンド たまごぬきマヨネーズ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量	1.9 g
15 (火)	ゆかりごはん	こめ				しそ		I初杆-	617 kcal
	きのこじる			あぶらあげ		こまつな	なめこ しめじ えのきたけ ねぎ だいこん	たんぱく質	21.7 g
	やさしいコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら			にんじん	グリーンピース たまねぎ	脂質	23.0 g
	いりとうふ 牛乳	さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ	食塩相当量	2.5 g
牛乳					牛乳				

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
16 (水)	ごはん	こめ						I単位 -	658 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	たんぱく質	27.1 g
	さんまのまつまえに	さとう		さんま	こんぶ		しょうが	脂質	26.6 g
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシングあえ	さとう	ごま あぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量	2.8 g
	牛乳				牛乳				
17 (木)	あきやさいカレー	こめ むぎ						I単位 -	681 kcal
		じゃがいも	こむぎこ あぶら	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ れんこん にんにく	たんぱく質	22.6 g
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん バイン もも りんご	脂質	18.0 g
	かんそうごさかな	さとう みずあめ			かたくちいわし			食塩相当量	1.9 g
牛乳				牛乳					
18 (金)	ごはん	こめ						I単位 -	650 kcal
	みそワタンスープ	わんだん	あぶら	ぶたにく なんと		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	28.6 g
	だいすとりにくの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質	22.1 g
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量	2.2 g
	牛乳				牛乳				
21 (月)	チョコチップパン	コッパン チョコチップ						I単位 -	645 kcal
	たまごスープ	でんぷん		とうふ たまご	わかめ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	たんぱく質	25.4 g
	ひよこまめのフライ	じゃがいも でんぷん パンこ	あぶら ごま	ひよこまめ			たまねぎ にんにく レモン	脂質	28.8 g
	ヨーグルトサラダ		たまごぬきマヨネーズ	ハム だいす きんときまめ しるいんげんまめ	ヨーグルト		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.7 g
	牛乳				牛乳				
22 (火)	ごもくくりごはん	こめ くり さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		I単位 -	630 kcal
	わかめのみそ汁	じゃがいも			わかめ		ねぎ	たんぱく質	22.6 g
	こいわしのフライ	パンこ こむぎこ こめ	あぶら		かたくちいわし あおのり			脂質	24.2 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.6 g
	牛乳				牛乳				
24 (木)	ごはん	こめ						I単位 -	583 kcal
	おでん	さといも さとう		うずらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質	24.6 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	15.5 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	2.3 g
	ぶどうゼリー	みずあめ さとう					ぶどう		
牛乳				牛乳					
25 (金)	ごはん	こめ						I単位 -	624 kcal
	だいこんとなまあげの みそじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質	25.0 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん	ラード	ぶたにく とりにく			たまねぎ	脂質	17.6 g
	きりこんぶのにつけ	こんにゃく さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん		食塩相当量	2.8 g
	牛乳				牛乳				
28 (月)	とりにくのクリームソース	こめ むぎ	あぶら					I単位 -	618 kcal
				とりにく しるいんげんまめ	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質	19.1 g
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	脂質	17.9 g
	オレンジジュース	さとう					みかん	食塩相当量	2.2 g
カシューナッツ		カシューナッツ							
29 (火)	ごはん	こめ						I単位 -	625 kcal
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんぱく質	28.1 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質	21.7 g
	きりぼしだいこんの やきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ビーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.5 g
	牛乳				牛乳				
30 (水)	とうふとたまごの あんかけごはん	こめ でんぷん	あぶら	ぶたにく とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だけのこ きくらげ	I単位 -	650 kcal
	さつまいもと だいすのあげに	さつまいも でんぷん さとう	あぶら	だいす				たんぱく質	24.7 g
	くだもの						なしのよてい	脂質	20.2 g
	牛乳				牛乳			食塩相当量	1.8 g

11月21日(月)は 2022 ワールドカップサッカーおうえんこんだてです！

かいさいこく カタールは ひよこまめやヨーグルトをよく料理に使うそうです。こんかいは、ゆでたひよこまめにレモン汁やにんにくを加えペースト状にした「フムス」が入ったフライにヨーグルトサラダを組み合わせました。カタールの食文化を楽しみながら、選手のみなさんをおうえんしよう！

