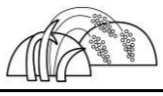


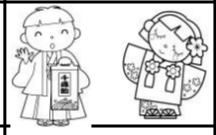


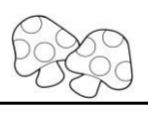
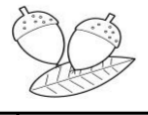



11月の献立目標

山口県の郷土料理を知ろう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日曜	献立名	主 な 材 料			1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)		
		赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 エネルギーのもとになるもの				
1 月	ごはん はっぼうさい シュウマイ フルーツあんぱん(中)	こども園給食なし ふたにく いか うすらたまご シュウマイ		にんじん こまつな たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ きょうかまい でんぷん	こめあぶら	- 608 833	- 25.6 30.7
2 火	パン マーシャルピーンズ さけときのこのスパゲティ ごまじゃこサラダ	さけ いか ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ マーガリン ごま こめあぶら	535 716 868	19.5 26.2 29.7
3 水	ぶんかのひ 							
4 木	セルフサンドイッチ (しょくパン・ポテトサラダ) ラビオリスープ チーズ	ハム ラビオリ ベーコン	チーズ	にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ	494 639 769	20.4 25.3 29.3
5 金	なめし あじフライ とうにゅうみそしる かみかみサラダ	あじフライ とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ するめ	しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ れもんかじゅう	こめ きょうかまい じゃがいも アーモンド マヨネーズ	579 743 866	25.4 30.4 35.6
8 月	ごはん のりつくだに おおひら おひたし	地場産物利用週間(～12日まで) とりにく なまあげ こうやとうふ かつおぶし	山口県の郷土料理	のりつくだに にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん しいたけ はくさい	こめ きょうかまい こんにゃく さといも さとう ごま	467 467 608 700	18.0 18.0 22.9 25.9
9 火	パン ブルーベリージャム こまつなのクリームに チンゲンサイのソテー	とりにく ベーコン ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし とうもろこし	パン ジャム じゃがいも こむぎこ マーガリン こめあぶら	507 682 826	18.6 24.7 29.3
10 水	ごはん ハモのからあげ かきたまじる みかん	県産100%の日 ハモのからあげ とうふ たまご		ほうれんそう ねぎ	しいたけ みかん	こめ きょうかまい でんぷん	545 668 785	24.1 28.2 32.9
11 木	パン ほんかんジャム きつねうどん ほうれんそうとコーンのあえもの	あぶらあげ とりにく	しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン ジャム うどん さとう さとう	419 565 698	18.2 24.2 29.2
12 金	ごはん おやこどんのく ごまあえ おのちゃムース	県産100%の日 とりにく たまご ちくわ		にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	こめ きょうかまい さとう さとう おのちゃムース	585 745 849	23.0 29.4 33.8
15 月	ごはん すきやき きりぼしだいこんのサラダ	中学校振替休日 ぎゅうにゅう なまあげ ちくわ		にんじん にんじん	ごぼう はくさい もやし しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ きょうかまい しらたき さとう こめあぶら ごま	496 650 -	19.4 24.8 -
16 火	ロールパン かぼちゃコロッケ ひじきとツナのサラダ キャベツとベーコンのスープ	まぐろみずに ベーコン	ひじき	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ キャベツ えのきたけ	ロールパン かぼちゃコロッケ こめあぶら マヨネーズ ごま こめあぶら	491 533 665	18.5 19.9 24.0
17 水	もぶり つみれじる ブロッコリーのおかかあえ	山口県の郷土料理 あぶらあげ とりにく たまご つみれ とうふ みそ かつおぶし		いんげん にんじん にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう しいたけ だいこん ごぼう	こめ きょうかまい こんにゃく さとう	430 556 641	20.6 26.6 30.1
18 木	 おむすびべんとうのひ 							
19 金	むぎごはん ふくじんづけ あきのみりカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう		にんじん	ふくじんづけ たまねぎ れんこん しめじ りんご バナナ みかん もも りんご	こめ きょうかまい むぎ さつまいも じゃがいも こめあぶら	548 722 838	15.7 19.1 21.4
22 月	きのこごはん ホッケのみりんやき ぶたじる	とりにく ホッケのみりんやき ふたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん にんじん ねぎ	しめじ まいたけ えだまめ だいこん ごぼう	こめ きょうかまい さとう さつまいも こんにゃく こめあぶら	488 624 719	22.5 27.0 31.2
23 火	 きんろうかんしゃのひ							
24 水	ごはん とりとこんさいのつくね のっぺいじる はすのさんばい	つくね とりにく あぶらあげ	しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	だいこん しいたけ れんこん	こめ きょうかまい さといも こんにゃく でんぷん さとう ごま	534 662 768	20.7 24.8 28.3
25 木	サンライズパン スペインふうオムレツ やさいたっぷりスープ オレンジ	スペインふうオムレツ ベーコン		かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ オレンジ	サンライズパン じゃがいも アルファベットマカロニ こめあぶら	528 640 839	19.8 23.4 29.6
26 金	ごはん さけふりかけ みそおでん いそかあえ	さけふりかけ ちくわ なまあげ うすらたまご	もみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	こめ きょうかまい さといも こんにゃく さとう	465 602 692	18.2 22.9 26.2
29 月	ごはん あじつけのり さんまのうめに あきやさいのもの	あじつけのり さんまのうめに とりにく		にんじん いんげん	れんこん ごぼう しいたけ	こめ きょうかまい さといも こんにゃく さとう くり こめあぶら	528 660 803	19.6 23.1 28.0
30 火	アップルパン スイートシチュー だいこんサラダ ミルクコーヒー(小&中)	とりにく ベーコン まぐろみずに	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	りんご たまねぎ とうもろこし だいこん	パン さつまいも こむぎこ マーガリン マヨネーズ ごま	520 737 892	18.9 24.9 29.7

※牛乳は毎日つきます。

都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。