



よていこんだてひょう

平成30年11月分

昭島市立つつじが丘小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう	
				からだをつくる	ねつやちからのもと	ちょうしをととのえる		
1木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのケチャップあん もやしソテー ちゅうかスープ みかん		いか・とりにく やきぶた・たまご ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	こまつな・にんじん ながねぎ・もやし みかん・きくらげ ほししいたけ	* 今月のお米から 新米になります！ 品種は「ひとめぼれ」です。 	
2金	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ささかまのおろしかけ ひじきのサラダ	わふうドレッシング	とうふ・かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・しらたき さとう	キャベツ・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう・だいこん とうもろこし・ほししいたけ		
5月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	さんまのピリからソース だいこんのあまずいため おこうじる	ごましお	とうふ・あぶらあげ さんま・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも でんぷん・さとう ごま・あぶら	こまつな・にんじん ながねぎ・だいこん	2日(金) ささかまのおろしかけ 2年生まで・・・1まい 3年生から・・・2まい	
6火	きのこピラフ ぎゅうにゅう	とりにくのチーズロール さんしょくソテー ABCスープ		ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう・チーズ	こめ・マカロニ あぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん とうもろこし・えのきだけ しめじ・マッシュルーム		
7水	ごまみそチャーシューメン ぎゅうにゅう	さつまいものフリッター ちんげんさいのソテー みかん		ポークハム・やきぶた ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さつまいも・でんぷん ごま・あぶら	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ながねぎ ほんのうねぎ・もやし みかん・きくらげ・しめじ	郷土料理 5日(月) おこうじる-三重県 8日(木) うらかみそぼろ-長崎県	
8木	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき うらかみそぼろ ごじる		だいたす・あぶらあげ ほっけ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにゃく さといも・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう にんじん・ながねぎ はくさい・もやし だいこん		
9金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかたまごのあまずあん ジャージャンとうふ ワンタンスープ		なまあげ・ぶたにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・ワンタン でんぷん・さとう あぶら	たけのこ・チンゲンサイ にら・にんじん・ながねぎ はくさい・もやし ほししいたけ	12日(月) からいもじる-鹿児島県	
12月	わかめごはん ぎゅうにゅう	さかなのもみじやき ごまあえ からいもじる	ごまあえのたれ	とうふ・メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも さとう・ごま	こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい あかピーマン ほうれんそう・もやし えのきだけ	19日(月) どさんごじる-北海道	
13火	もりのカレーライス ぎゅうにゅう	にたまご しゅんぎくいりサラダ	たまねぎドレッシング	とりにく・たまご ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	しゅんぎく・たまねぎ にんじん・だいこん りんご・しめじ エリンギ	22日(木) おくすかけ-宮城県 にあえっこ-青森県	
14水	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックやき はなやさいのソテー トマトリゾット みかん		ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	パン・こめ・あぶら	カリフラワー・キャベツ セロリ・たまねぎ・トマト にんじん・ブロッコリー とうもろこし・みかん マッシュルーム	26日(月) よしのじる-奈良県	
15木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ はるまき はるさめサラダ	ちゅうかドレッシング	とうふ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぷん・はるさめ さとう・あぶら	キャベツ・たけのこ・にら にんじん・ながねぎ・もやし とうもろこし・ほししいたけ		
16金	かしわめし ぎゅうにゅう	こうやどうふのたつたあげ だいこんといかのにもの かきたまじる		あぶらあげ こうやどうふ・いか とりにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん さとう・あぶら	さやいんげん・ごぼう にんじん・ながねぎ ほうれんそう だいこん・ほししいたけ		
19月	きびごはん ぎゅうにゅう	さけフライ やさしいため どさんごじる	ソース	さけ・ぶたにく ぎゅうにゅう	きび・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	さやいんげん・キャベツ たまねぎ・にら にんじん・もやし とうもろこし	24日 和食の日 	
20火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ キャベツのサラダ	かんきつドレッシング	きびなご・ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・あぶら バター	グリーンピース・キャベツ こまつな・たまねぎ トマト・にんじん とうもろこし マッシュルーム		
21水	カレーうどん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ にびたし おこめのスイートポテタルト		なまあげ・あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん・でんぷん さとう・さつまいも	こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ はくさい・ほうれんそう		
22木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき にあえっこ おくすかけ	ぶりかけ	とうふ・あぶらあげ いか・ぎゅうにゅう	そうめん・こめ・ふ でんぷん・あぶら	ごぼう・こまつな ぜんまい・にんじん ながねぎ・だいこん		
26月	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも にくじゃが よしのじる		とうふ・ししゃも ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・しらたき じゃがいも・でんぷん さとう・あぶら	さやいんげん・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・はくさい ほししいたけ	26日(月) やきししゃも 2年生まで・・・1ほん 3年生から・・・2ほん	
27火	ざっこごはん ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき ひじきとしらたきのにもの ぐたくさんみそしる		あぶらあげ・さば ぎゅうにゅう	こめ・しらたき さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん ながねぎ・だいこん		
28水	あげパン ぎゅうにゅう	いかのバジルソテー ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	フレンチドレッシング	いか・ぶたにく ぎゅうにゅう	パン・こむぎこ じゃがいも さとう・あぶら バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・あかピーマン きびなご・ブロッコリー とうもろこし		
29木	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロ ポップビーンズ はるさめスープ りんご		だいたす・ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・ながねぎ ピーマン・りんご		
30金	おべんとうの日 							

* さいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
 * 献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。TEL546-

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
637
(650)

たんぱく質(g)
26.1
(21.1~32.5)



11月8日は
いい歯の日



よくかんで食べようね。



歯によい食べ物

