

11月 きゅうしょくだより

令和元年度
糸魚川市立糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1人1日 1食分の 食塩相当量
1 金	ゆでうどん	○	ごもくうどん さつまいもとれんこんのてんぷら うめおひたし	牛乳、ぶたにく、わかめ あぶらあげ、なると	ゆでうどん、さつまいも こむぎこ、あぶら	にんじん、ねぎ、たけのこ しいたけ、れんこん、キャベツ こまつな、もやし、うめぼし	681 kcal 314 mg 2.2 g
5 火	ごはん	○	とりごぼうのつくね ごまふうみおひたし わかめのみそしる	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ、たまご、みそ あぶらあげ、わかめ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ、さとう ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、きゅうり もやし、だいこん、ねぎ	634 kcal 320 mg 1.8 g
6 水	ごはん	○	エッグカレー かみかみサラダ	牛乳、ぶたにく うずらたまご、くきわかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら、じゃがいも ごま、ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリ りんご、きりぼしだいこん キャベツ	691 kcal 324 mg 2.1 g
7 木	ごはん	○	さばのみそに じゃがいものきんぴら かきたまじる	牛乳、さば、みそ さつまあげ、たまご	糸魚川産コシヒカリ、さとう じゃがいも、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、こんにゃく ピーマン、たまねぎ、えのきだけ こまつな	647 kcal 276 mg 2.1 g
8 金	コッペパン (りんごジャム)	○	オムレツ ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ	牛乳、たまご、ベーコン いんげんまめ、とりにく	パン、あぶら、じゃがいも りんごジャム	ほうれんそう、にんじん キャベツ、コーン、たまねぎ はくさい、ブロッコリー	604 kcal 329 mg 2.1 g
11 月	ごはん	○	さけのみそやき ごぼうとぶたにくのいために さといものみそしる	牛乳、さけ、みそ、ぶたにく あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら、さとう、さといも	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、いんげん、だいこん みずな	607 kcal 311 mg 1.7 g
12 火	ごはん	○	てっかみそ さつまいもサラダ おやこに	牛乳、だいす、みそ、とうふ たまご、とりにく	糸魚川産コシヒカリ あぶら、さとう、 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、れんこん、きゅうり キャベツ、しいたけ、はくさい たまねぎ、にんじん ほうれんそう	682 kcal 335 mg 1.9 g
13 水	チャーハン	○	ボークシューマイ わかめスープ	牛乳、たまご、ハム、なると ぶたにく、わかめ、とうふ とりにく	糸魚川産コシヒカリ あぶら、ごまあぶら	にんじん、しいたけ、ねぎ しょうが、えのきだけ たまねぎ、もやし、にら	612 kcal 330 mg 2.0 g
14 木	ごはん	○	きびなごごまフライ のりすあえ しおこうじちゃんこじる	牛乳、きびなご、のり とりにく、あつあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら、かたくりこ	ほうれんそう、もやし、にんじん しょうが、ねぎ、はくさい しめじ、にら	640 kcal 381 mg 1.7 g
15 金	ちゅうか めん	○	みそラーメン さつまいもとだいたいのアーモンド がらめ みかん	牛乳、ぶたにく、なると みそ、だいす かたくちいわし	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ、さつまいも あぶら、さとう、アーモンド	にんにく、しょうが、キャベツ もやし、にんじん、コーン メンマ、ねぎ、みかん	682 kcal 436 mg 2.0 g
16 土	きのこごはん	○	あつやきたまご ブロッコリーおひたし はくさいのみそしる	牛乳、たまご、みそ あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ さとう、ごま、さといも	にんじん、しめじ、えのきだけ エリンギ、ブロッコリー もやし、はくさい	617 kcal 331 mg 1.9 g
19 火	ごはん	○	わらさカツのあまだれがけ ゆずかあえ こくしょ ジキキョウシヨク おしよきョウシヨク	牛乳、わらさ、かつおぶし あぶらあげ、とうふ、ちくわ こ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、さといも、かたくり こ	はくさい、ゆず、だいこん にんじん、しいたけ、こんにゃく	739 kcal 337 mg 1.9 g
20 水	ごはん	○	やきシシャモ ゆかりあえ すきやきに	牛乳、シシャモ、ぶたにく とうふ、ふ	糸魚川産コシヒカリ あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、しらたき にんじん、はくさい えのきだけ、ねぎ、こまつな	610 kcal 479 mg 1.9 g
21 木	ごはん	○	しおだれやきにく はなやさいマヨネーズそえ キャベツのみそしる	牛乳、ぶたにく、わかめ あぶらあげ、みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう、かたくりこ、あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんにく、ねぎ、レモン ブロッコリー、カリフラワー パプリカ、コーン、キャベツ にんじん、えのきだけ	654 kcal 292 mg 2.0 g
22 金	きなこ あげパン	○	ローストウインナー わかめのサラダ やさいスープ	牛乳、きなこ、わかめ ベーコン	パン、あぶら、さとう、あぶら じゃがいも、マカロニ	キャベツ、コーン、たまねぎ にんじん、トマト、ブロッコリー	671 kcal 302 mg 2.0 g
25 月	ごはん	○	そうはちガレイのこめこあげ れんこんきんぴら じゃがいものみそしる	牛乳、カレイ、さつまあげ わかめ、ふ、みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも	れんこん、にんじん、たまねぎ こんにゃく、いんげん	645 kcal 315 mg 1.9 g
26 火	ごはん	○	とりのてりやき ツナおひたし とうにゅうごまみそしる	牛乳、とりにく、ひじき、ツナ あぶらあげ、みそ、とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら、さとう、ごま さといも	しょうが、きゅうり、にんじん もやし、はくさい、えのきだけ ねぎ	635 kcal 353 mg 1.7 g
27 水	ごはん	○	いかののりごまてんぷら になます おぼろじる	牛乳、いか、あおのり、 だいす、ちくわ、とうふ	糸魚川産コシヒカリ ごま、こむぎこ、あぶら さとう	きりぼしだいこん、しらたき にんじん、しいたけ、こまつな ねぎ	622 kcal 353 mg 2.0 g
28 木	ごはん	○	ハンバーグきのこデミソース こふきいも だいこんのみそしる	牛乳、ぶたにく、とりにく あぶらあげ、みそ	糸魚川産コシヒカリ じゃがいも	しめじ、トマト、だいこん にんじん、こまつな、ねぎ	646 kcal 295 mg 1.8 g
29 金	ごはん	○	さかなのマヨネーズやき さんしょくおひたし じゃがいものそばろに	牛乳、しろみさかな、みそ あおのり、ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ マヨネーズ、じゃがいも さとう、かたくりこ	もやし、コーン、こまつな にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、こんにゃく いんげん	632 kcal 282 mg 1.9 g