



月		火			水			木			金					
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			大豆を知ろう! 味わおう! 11月 きなこ きな粉は、大豆をいって皮をむき、ひいた粉です。 加熱により大豆特有の臭みが抜け、香ばしい香りになります。 砂糖と混ぜて、もちや団子にかけることが多いですが、今月は手作りきなこという形で登場します。 ~11月のきなこ献立~ きなこいろいろ 11月14日(木) 黒糖きなこパン 11月20日(水)			1 ミニパン・牛乳 揚げパン ビーフンスープ 煮こみウインナー			646 21.4 38					
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比			
おかずの内容(g)	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。														
こんだて	11月8日は「いい歯の日」 ~歯を強くする食品~ ヨーグルト MILK	5 ごはん・牛乳 五目汁 切干大根の煮物 ☆鯖のかば焼風	6 ごはん・牛乳 とりにんぼうどん みずのきあげ 小魚の佃煮	7 コッペパン・牛乳 クラムチャウダー ☆ごぼうサラダ ミニフィッシュ	8 ごはん・牛乳 八宝菜 ☆焼シューマイ	665 28.1 25	655 22.7 24	637 25.5 33	619 24.9 25	665 28.1 25	655 22.7 24	637 25.5 33	619 24.9 25			
おかずの内容(g)		赤) 冷鶏肉 15 緑) ささぎごぼう 5 黄) 青ねぎ 3 黄) じゃがいも 20 赤) 白みそ 4	赤) 冷鶏肉 25 緑) 白ねぎ 10 黄) 冷うどん 55 みりん 1 削りぶし 2	赤) 冷ベーコン 10 緑) クリームコーン缶 10 黄) じゃがいも 30 黄) ホワイトルウ 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 25 黄) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 黄) 片栗粉 2 塩 0.2	赤) 冷鶏肉 15 緑) ささぎごぼう 5 黄) 冷うどん 7 しょうゆ 3.5 みりん 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) 冷うどん 3 緑) 切干大根 7 しょうゆ 3.5 みりん 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 3 黄) 冷うどん 7 しょうゆ 3.5 みりん 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 3 黄) 冷うどん 7 しょうゆ 3.5 みりん 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 3 黄) 冷うどん 7 しょうゆ 3.5 みりん 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 3 黄) 冷うどん 7 しょうゆ 3.5 みりん 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 3 黄) 冷うどん 7 しょうゆ 3.5 みりん 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 3 黄) 冷うどん 7 しょうゆ 3.5 みりん 1			
こんだて	11	12	13	14	15	706 22.3 29	647 28.2 28	674 27.0 31	621 22.1 18	621 23.0 29	706 22.3 29	647 28.2 28	674 27.0 31	621 22.1 18	621 23.0 29	
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 30 緑) にんじん 15 黄) ハヤシルー 12 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 緑) えのき茸 5 黄) 焼かまぼこ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 だし昆布 0.5	赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 15 黄) たまねぎ 30 油 0.5 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 25 緑) ささぎごぼう 10 黄) じゃがいも 30 黄) ホワイトルウ 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) たまねぎ 35 黄) 牛乳 10 ポーンストック 1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 15 黄) ささぎごぼう 50 黄) トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 緑) えのき茸 5 黄) 焼かまぼこ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 だし昆布 0.5	赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 15 黄) たまねぎ 30 油 0.5 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 25 緑) ささぎごぼう 10 黄) じゃがいも 30 黄) ホワイトルウ 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) たまねぎ 35 黄) 牛乳 10 ポーンストック 1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 15 黄) ささぎごぼう 50 黄) トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 緑) えのき茸 5 黄) 焼かまぼこ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 だし昆布 0.5	赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 15 黄) たまねぎ 30 油 0.5 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 25 緑) ささぎごぼう 10 黄) じゃがいも 30 黄) ホワイトルウ 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) たまねぎ 35 黄) 牛乳 10 ポーンストック 1 こしょう 0.02	
こんだて	18	19	20	21	22	622 21.8 22	614 27.8 22	680 27.5 28	649 23.2 28	679 24.1 31	622 21.8 22	614 27.8 22	680 27.5 28	649 23.2 28	679 24.1 31	
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) トク 20 黄) 中華パイオン 2 塩 0.01 黄) 油 0.5	赤) 冷鶏肉 25 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) トク 20 黄) 中華パイオン 2 塩 0.01 黄) 油 0.5	赤) 冷鶏肉 25 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) トク 20 黄) 中華パイオン 2 塩 0.01 黄) 油 0.5	赤) 冷鶏肉 25 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01
こんだて	25	26	27	28	29	657 27.8 27	648 26.8 23	686 26.7 27	685 23.8 25	605 23.5 33	657 27.8 27	648 26.8 23	686 26.7 27	685 23.8 25	605 23.5 33	
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 25 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 25 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 25 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 10 赤) 冷うどん 5 白みそ 4 こしょう 0.01
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)			
11月平均	651	24.9	27	312	76	1.9	2.7	216	0.40	0.50	19	2.33	3.6			
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上			

大豆を知ろう! 味わおう!

11月 きなこ

きな粉は、大豆をいって皮をむき、ひいた粉です。
加熱により大豆特有の臭みが抜け、香ばしい香りになります。
砂糖と混ぜて、もちや団子にかけることが多いですが、今月は手作りきなこという形で登場します。

~11月のきなこ献立~
きなこいろいろ 11月14日(木)
黒糖きなこパン 11月20日(水)

11月8日は「いい歯の日」
~歯を強くする食品~

ヨーグルト
MILK

「いい歯の日」献立
よくかんで食べましょう

堺のめぐみ

堺区農産物 小松菜 19日
だいこん 26日
キャベツ 29日

『堺のめぐみ』を使用予定