




11月 こんだて表

しっかり
たべよう
あさごはん 

平成30年 Bコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(木)			中華風煮 ごぼうサラダ いちごジャム	牛乳,豚肉(国産),切いか	コッペパン,くずきり, かたくり粉,なたね油,白ごま, 砂糖,ごま油,いちごジャム	にんじん,たまねぎ,はくさい, もやし,さやいんげん, たけのこ,ごぼう	637kcal 22.7g 22.8g
2(金)			ガパオ風ライス クイツィオのスープ	牛乳,鶏ひき肉(国産) 大豆あらびき,豚肉(国産)	精白米,ごま油,砂糖, クイツィオ	バジル(ペースト),たまねぎ, にんじん,たけのこ,ピーマン, コーン,チンゲンサイ,もやし	618kcal 24.4g 16.8g
5(月)			うの花いり 船場汁 みかん	牛乳,おから,鶏ひき肉(国産), 油あげ,ちくわ,厚揚げ, 焼さばほぐし身,だし昆布	精白米,なたね油,砂糖	にんじん,青ねぎ,だいこん, はくさい,しめじ,京ねぎ, みかん	618kcal 23.0g 18.1g
6(火)			関東煮 ツナとキャベツの炒め物	牛乳,鶏むね肉(国産), とうふ,ボール,ごぼう天, ツナ缶	精白米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖,ごま油	だいこん,にんじん,キャベツ, もやし	623kcal 23.2g 15.7g
7(水)			ししゃもの天ぷら もやしのポイルド(卓上しょうゆ) ぶた汁	牛乳,ししゃも,豚肉(国産), にしきみそ,煮干し,だし用	精白米,米粉,なたね油, さつまいも,こんにゃく	もやし,ごぼう,にんじん, 青ねぎ,だいこん	660kcal 24.7g 20.2g
8(木)			ポークビーンズ キャベツのサラダ	牛乳,大豆,豚肉(国産)	コッペパン,じゃがいも,砂糖, なたね油,オリーブ油	バジル(ペースト),たまねぎ, にんじん,キャベツ	632kcal 23.2g 19.8g
9(金)			高野豆腐の含め煮 ほうれんそうのごま和え 減塩のり佃煮	牛乳,高野豆腐,ちくわ, 鶏むね肉(国産), だしかつお,のり佃煮(減塩)	精白米,砂糖,すりごま	にんじん,グリーンピース, ほうれんそう,もやし	611kcal 27.7g 16.1g
12(月)			魚のたつたあげ たくあんのごまあえ きのこ汁	牛乳,さわら,豆腐,だしかつ お,だし昆布	精白米,かたくり粉, なたね油,すりごま	たくあん千切り,キャベツ, にんじん,えのきたけ, エリンギ,青ねぎ	647kcal 26.3g 19.4g
13(火)			鶏肉のガーリック焼き きのこのソテー かぼちゃの豆乳スープ	牛乳,鶏もも肉(国産), シュルダーベーコン,豆乳	コッペパン,なたね油	しめじ,えのきたけ,にんじん, たまねぎ,うらごしかぼちゃ, かぼちゃ	649kcal 27.3g 25.7g
14(水)			大豆と野菜の炒め煮 チンゲン菜とツナの炒め物	牛乳,大豆,豚肉(国産), 厚揚げ,ツナ缶	精白米,こんにゃく,砂糖, なたね油	にんじん,ごぼう,たけのこ, さやいんげん,チンゲンサイ, もやし	658kcal 26.2g 20.5g
15(木)			煮こみハンバーグ にんじんといんげんのソテー 野菜スープ	牛乳,ハンバーグ, シュルダーベーコン	コッペパン,砂糖,なたね油, じゃがいも	さやいんげん,にんじん, たまねぎ,しめじ	639kcal 23.5g 24.3g
16(金)			ポークカレー 切干し大根とひじきのサラダ	豚肉(国産),脱脂粉乳, 牛乳,干しひじき	精白米,むぎ,じゃがいも, カレールー,なたね油, 和風ドレッシング(ノンオイル)	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,切り干し大根	668kcal 22.2g 18.1g
19(月)			さんまのしょうが煮 小松菜のごまあえ いものこ汁	炊き込みわかめ,牛乳, 焼さんま,豆腐,にしきみそ, 煮干し,だし用	精白米,砂糖,すりごま, さといも,こんにゃく	しょうが,こまつな,もやし, にんじん,えのきたけ, 青ねぎ	630kcal 26.6g 18.5g
20(火)			厚揚げとじゃがいもの煮物 もやしのソテー	牛乳,鶏ひき肉(国産), 厚揚げ,シュルダーベーコン	精白米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖,なたね油	にんじん,さやいんげん, しょうが,もやし	638kcal 23.2g 19.4g
21(水)			きざみうどん れんこんのきんぴら	牛乳,油あげ,ちくわ, だしかつお,だし昆布, 豚肉(国産)	精白米,うどん,砂糖, しらたき,なたね油,白ごま	にんじん,青ねぎ,もやし, れんこん,ごぼう, さやいんげん	632kcal 21.9g 16.4g
22(木)			かぶのポトフ 白菜サラダ	牛乳,鶏むね肉(国産), カクテルウインナー	バター,コッペパン, じゃがいも,砂糖,ごま油	かぶ,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,はくさい, もやし,コーン	687kcal 23.7g 31.1g
26(月)			厚揚げのカレー炒め さけ団子のスープ	牛乳,厚揚げ, 豚ひき肉(国産),みそ, さけ団子	精白米,ごま油,砂糖, かたくり粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,青ねぎ, しょうが,えのきたけ, はくさい	643kcal 26.1g 19.9g
27(火)			豚肉のケチャップ炒め さつまいものミルクスープ	牛乳,豚肉(国産)	コッペパン,なたね油, さつまいも,	たまねぎ,マッシュルーム, しめじ,にんじん	655kcal 24.2g 23.8g
28(水)			さばの塩焼き キャベツの煮ひたし すいとん	牛乳,さば,油あげ, だしかつお,かまぼこ	精白米,すいとん,じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ, 青ねぎ	654kcal 26.9g 18.1g
29(木)			かぼちゃの豆乳グラタン コーンとにんじんのコンソメ煮 インゲン豆のミネストローネ ヨーグルト	牛乳,白いんげん豆, シュルダーベーコン, ヨーグルト	コッペパン, かぼちゃの豆乳グラタン, じゃがいも	コーン,にんじん,たまねぎ, トマト	636kcal 20.3g 21.6g
30(金)			だしまきたまご 小松菜とシラスの炒め物 さといものみそ汁	牛乳,だし巻き玉子, かえりちりめん,油あげ, にしきみそ,煮干し,だし用	精白米,白ごま,なたね油, さといも	こまつな,キャベツ,にんじん, たまねぎ,青ねぎ	613kcal 22.7g 17.6g

今月の市内産の食材

米(県内産のキヌヒカリとヒノヒカリのブレンド米)、
大根、白菜、キャベツ、さつまいも、もやし、錦みそ
マッシュルーム、バジルを使用する予定です。

11月5日~9日は、「すがたを変かえる大豆」週間
さまざまな大豆加工品を使用した給食を予定して
います。どこに大豆の加工品が隠れているか探して
みてくださいね。



月平均栄養価

エネルギー 640kcal

たんぱく質 24.3g

脂肪 20.2g

* 物資の都合により変更する場合があります。