

11月



きだしょうがっこう



鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよじ)「日本型食事」の日

まめまめポテト

ツナライス

ゼリー

(むぎいり) はくさいスープ 1日

エネルギー 603kcal 塩分 1.8g

だいこんとかくふのもの

サケのさつまいもいりきのこあんかけ

せきはん

いかだじる

2日

エネルギー 688kcal 塩分 1.7g

ぶんかのひ

3日

ひじきサラダ

やさいコロッケ

くらパン

ポトフ

6日

エネルギー 663kcal 塩分 2.1g

こまつなのたいたん

サバのにつけ

かわちのっぺ

7日

エネルギー 614kcal 塩分 1.7g

フルーツもりあわせ

こまつなのソテー

ハヤシライス

(むぎいり) 8日

エネルギー 619kcal 塩分 1.7g

とりそぼろどんぶり いりたまご

イカのかりんあげ

みかん

(むぎいり) ぐだくさんみそしる 9日

エネルギー 670kcal 塩分 2.0g

ふりかえ きゅうぎょうび

10日

やさいのソテー

オムレツ

こめこコッペパン

ポークビーンズ

13日

エネルギー 616kcal 塩分 2.7g

はくさいのだいずあえ

アジのあまだれ

いものこじる

14日

エネルギー 604kcal 塩分 1.6g

ごもくまめ

ぐじょうみそけいちゃん

(むぎいり)うずらたまごのすましじる

15日

エネルギー 625kcal 塩分 2.2g

あつあげのオイスターソースいため

だいがくいも

ソフトめん

きのこあん

16日

エネルギー 674kcal 塩分 2.3g

ふきよせごはん

シシャモのみみじあげ

りんご

岐福(ぎふ)みそしる

17日

エネルギー 614kcal 塩分 1.6g

とうにゅうあんにんどうふ

きりぼしだいこんのちゅうかいため

こがたパン

やきそば

20日

エネルギー 587kcal 塩分 3.0g

はくさいのゆずかあえ

ぶたにくのあんからめ

みそけんちんじる

21日

エネルギー 604kcal 塩分 1.6g

ラーバーツアイ

あまエビのからあげ

(むぎいり) まーぼーどうふ

22日

エネルギー 625kcal 塩分 2.2g

きんろう かんしゃのひ

23日

じゃがいものきんぴら

イワシのきしゅうに

みかん

こぶじる

24日

エネルギー 589kcal 塩分 1.9g

だいこんサラダ

フライビーンズ

コッペパン

カレーシチュー

27日

エネルギー 605kcal 塩分 2.8g

きりぼしだいこんのおかかあえ

レバーのにつけ

ふりかけ

かんとうに

28日

エネルギー 697kcal 塩分 1.9g

さといものごまあえ

わふうおろしハンバーグ

(むぎいり) かすじる

29日

エネルギー 612kcal 塩分 2.1g

だいこんとツナのにももの

さつまいもチップス

いっしょくうどん

たまごとうどん

30日

エネルギー 603kcal 塩分 2.6g

