



11月きゅうしょくこんだてひょう



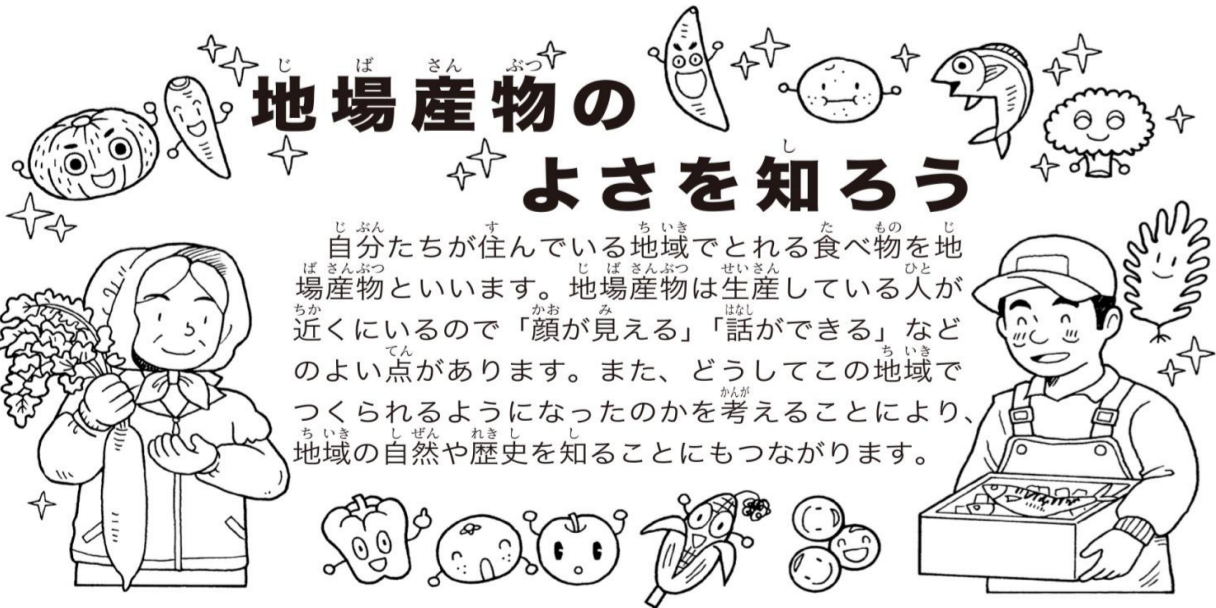
新潟市立沼垂幼稚園

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
4日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	526 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	カレールウ あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質	19.0 g
	こまつナサラダ		あぶら アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	脂質	19.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.5 g
5日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	504 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	23.9 g
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質	12.5 g
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ				食塩相当量	1.9 g
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (木)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	マッシュルーム グリーンピース たまねぎ	エネルギー	542 kcal
	はくさいスープ			ベーコン		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質	21.6 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいず みそ		にんじん	きゅうり コーン	脂質	20.8 g
	ソーダフロートふうゼリー	さとう でんぶん みずあめ		とうにゅう	かんてん			食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日 (金)	コッパン	こむぎこ さとう	ショートニング					エネルギー	499 kcal
	ワントンスープ	ワントン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし しいたけ メンマ ねぎ	たんぱく質	21.3 g
	プレーンオムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質	20.8 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日 (月)	きんぴらどん	こめ こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	エネルギー	526 kcal
	にらたまスープ	でんぶん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	19.8 g
	ふかしいも	さつまいも						脂質	14.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
11日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	559 kcal
	なめこじる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質	23.2 g
	いわしのしょうがに	さとう		いわし			しょうが	脂質	22.7 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (水)	マーボーどん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ ねぎ	エネルギー	537 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	たんぱく質	22.7 g
	ぶどうゼリー	みずあめ さとう					ぶどう	脂質	17.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
13日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	525 kcal
	のりふりかけ			かつおぶし	のり			たんぱく質	20.5 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質	18.1 g
	だいずとさつまいものごまがらめ	でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま	だいず				食塩相当量	1.9 g
	そくせきづけ				くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	517 kcal
	やさしいじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	17.5 g
	くるまふのあげに	くるまふ でんぶん さとう	あぶら					脂質	17.0 g
	かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり かき	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	510 kcal
	きのこたっぷりじる	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん まいたけ えのきたけ ねぎ	たんぱく質	21.8 g
	しろみさかなのなしソースかけ	さとう でんぶん	あぶら	すけそうだら			なし たまねぎ	脂質	15.9 g
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	517 kcal
	あぶらあげとはくさいのみそしる			あぶらあげ みそ うちまめ		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質	23.6 g
	チキンカレーに	さとう		とりにく				脂質	16.8 g
	さつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬきマヨ ネーズ			にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

19 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	507 kcal
	ちくぜんに	さといも さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん しいたけ ごぼう	たんぱく質	23.8 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	16.0 g
	だいこんのツナあえ			ツナ		こまつな	だいこん	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (木)	こめこめん	こめこ こむぎこ でんぷん						エネルギー	470 kcal
	カレーなんばん	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	20.8 g
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	にんじん	キャベツ コーン	脂質	11.0 g
	みかん						みかん	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21 日 (金)	ちゅうかどん	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	あさり ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質	22.0 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	脂質	14.8 g
	ミルクデザート	さとう みずあめ			ぎゅうにゅう れんにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.4 g
	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	445 kcal
25 日 (火)	きのこのクリームソース		ホワイトルウ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム	たんぱく質	15.8 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ コーン	脂質	10.0 g
	ジョアマスカット	みずあめ			だっしふんにゅう		マスカット	食塩相当量	1.3 g
	ごはん	こめ						エネルギー	496 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質	22.6 g
26 日 (水)	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	13.6 g
	ふうみづけ						キャベツ しょうが	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	488 kcal
	だいこんのオイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質	18.3 g
27 日 (木)	あげぎょうざ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら とんし	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	脂質	18.1 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	食塩相当量	1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	くりごはん	こめ さとう くり						エネルギー	486 kcal
	わかめのみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	たんぱく質	18.8 g
28 日 (金)	こいわしのフライ	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		かたくちいわし あおのり			脂質	17.4 g
	かきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし きく	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	507 kcal 20.9 g	脂質 食塩相当量	16.5 g 1.8 g	カルシウム 鉄	321 mg 2.2 mg		

11月新潟でつくられてる食材がいっぱいです

- ・ **ごはん**・・・給食のお米は新潟市産です。
- ・ **きのこ**・・・新潟は「きのこ王国」。「ひらたけ」「まいたけ」の生産量は全国第一位です。
- ・ **かきのもと**・・・新潟下越地方の呼び名です。新潟市・燕市で栽培されています。
- ・ **小松菜**・・・江南区の曽野木・大江山地区は県内でも早くから小松菜の栽培に取り組んだ歴史ある産地です。
- ・ **車麴**・・・新潟県では、上越・中越・下越の各地域で麴を作っています。車麴は新潟県の特産品です。



子どもたちが掘ってくれたさつまいもが給食にできます！！
10月にさつまいも堀りでとれたさつまいもを「ふかし芋」にして、11月10日（月）の給食にだします。楽しみにしててくださいね。

