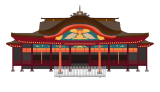


令和7年11月いわさきようちえんこんだてひょう



にち	ようび	こんだて	 ちやにくのもとなる	 ねつやちからになる	 からだのちょうしをととのえる	エネルギー(E) 蛋白質(P) 脂質(C) 食塩相当量(N)
11/6	木	みそうどん くろはんぺんふらい きゃべつのしおこがえ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう くろはんぺん しおこんぶ あぶらあげ	うどん はくりきこ ばんこ あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし きゃべつ もやし	E: 435 kcal P: 18 g C: 15 g N: 2.4 g
11/10	月	ふいつしゅさんど りんごいりやさいさらだ にくだんごすーぶ ぎゅうにゅう	たら たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ろーるばん はくりきこ ばんこ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	きゃべつ にんじん きゅうり りんご しょうが ねぎ たまねぎ ほうれんそう	E: 402 kcal P: 18.3 g C: 18 g N: 2.3 g
11/11	火	こぎつねごはん つみれとがんものおでん もやしのおかかえ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ がんもどき かつおぶし いわしのつみれ ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう じゃがいも しらたき	にんじん だいこん きゃべつ もやし	E: 364 kcal P: 15 g C: 10 g N: 1.1 g
11/12	水	ごはん ぶたにくとたまねぎのあまからいため はるさめさらだ すましじる(とうふ) ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	せいはくまい はくりきこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ きゃべつ にんじん いんげん きゅうり	E: 431 kcal P: 18 g C: 12 g N: 1.3 g
11/13	木	なぼりたん こふきいものあおのりあえ きのこのすーぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	すばげてい あぶら じゃがいも ばたー	にんじん たまねぎ ぴーまん えのき しめじ こまつな	E: 412 kcal P: 19.0 g C: 14.1 g N: 2.1 g
11/14	金	とくべつしよく(ひちごさん) そばうどん さんしよくさらだ 心のすましじる みかん ぎゅうにゅう 	とりにく ぎゅうにゅう のり こうやどうふ わかめ	せいはくまい さとう あぶら ふ ごまあぶら ごま	とうもろこし にんじん だいこん きゃべつ もやし きゅうり みかん	E: 527 kcal P: 22 g C: 16 g N: 2.3 g
11/17	月	さつまいもごはん さばのしおやき きりこんぶとがんものにも みそしる(ほうれんそう) ぎゅうにゅう	さば こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	せいはくまい さつまいも ごま じゃがいも さとう あぶら	にんじん ほうれんそう	E: 477 kcal P: 21 g C: 18.0 g N: 2.4 g
11/18	火	ごはん わふうはんぱーぐ きゃべつのごまあえ みそしる(だいこん) ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう	せいはくまい かたくりこ あぶら さとう ごま	たまねぎ だいこん きゃべつ にんじん もやし ねぎ	E: 429 kcal P: 20 g C: 14 g N: 1.3 g
11/19	水	やきそば きりぼしだいこんのもの みそしる(さつまいも) ぎゅうにゅう	ぶたにく あおのり わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし きりぼしだいこん	E: 359 kcal P: 17.0 g C: 11 g N: 2.3 g
11/20	木	ごはん おむれつのくりーむそーすがけ ごぼういりさらだ つみれいりこんそめすーぶ ぎゅうにゅう	たまご とりにく いわしのつみれ つな ぎゅうにゅう くりーむ	せいはくまい じゃがいも ばたー さとう あぶら	しめじ ぶろっこりー たまねぎ ごぼう きゃべつ にんじん きゅうり もやし	E: 469 kcal P: 18 g C: 18 g N: 1.6 g
11/26	水	はかたふうらーめん ちくわとこえびのかきあげ  あおなともやしのごまあえ かき ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ なると えび わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま さとう	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ねぎ もやし かき	E: 424 kcal P: 18 g C: 18 g N: 2.4 g
 11/27	 木	とくべつしよく(たんじょうかい・ふくおかけん) ごはん がめに かぼちゃのだんごじるふう あちゃらづけ ぎゅうにゅう  おたんじょうびがりん	とりにく ちくわ けずりばし かんてん ぎゅうにゅう くりーむ	せいはくまい しらたき じゃがいも さとう あぶら はくりきこ	にんじん ごぼう きゃべつ れんこん いんげん もやし かぼちゃ たまねぎ ねぎ しいたけ かき	E: 556 kcal P: 19.8 g C: 20.6 g N: 2.1 g
おべんとう		5日(水)・7日(金)・28日(金)				

給食室から *材料の都合により献立を一部変更することがあります。*にじ組献立表は給食室前に掲載しております。