

11月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1食分 -	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ホイコーロー キムチスープ パナナ	えび ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ だけのこ パナナ はくさい えのきだけ	こめ はるさめ しゅうまいのかわ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	679	24.8	20.9	2.3
2	水	ちいさいこめパン 牛乳 とちおとめジャム スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ウインナー ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく だいこん キャベツ	パン ジャム スパゲティ	あぶら ドレッシング	663	25.1	21.0	2.2
4	金	ごはん 牛乳 モロみそカツ ほうれんそうのごまあえ にくじゃが	モロ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ しょうが	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	618	27.5	17.2	1.9
7	月	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ごぼうサラダ いものこじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ えだまめ しめじ いもがら	こめ さといも ごま	マヨネーズ ごま	624	24.1	21.4	2.1
秋田県の郷土料理「いものこ汁」です。旬の里芋を中心に、里芋の茎を乾燥させた「芋がら(すいぎ)」も入れて、みそ味で仕上げました。												
8	火	ごはん 牛乳 なっとう にらのおひたし ぶたにくのすきやき オレンジ	なっとう ぶたにく とうふ	牛乳	にら にんじん しゅんぎく	もやし ねぎ キャベツ オレンジ はくさい えのきだけ	こめ さとう	ごま あぶら	613	26.8	19.1	1.3
9	水	コッペパン 牛乳 けんさんぶたにくクロック とうにゅうプリン ハムマリネサラダ えびいりフイヤベース	ぶたにく ハム えび いか あさり	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ だいこん セロリ きゅうり レモン	パン じゃがいも パンこ さとう	あぶら	668	26.3	23.2	3.3
フイヤベースとは、魚介類をトマトベースで煮込んだフランスの寄せ鍋風の料理です。セロリやたまねぎ、にんじん、じゃがいもなど野菜もたっぷり入れて仕上げました。												
10	木	むぎごはん 牛乳 さんまかぼすレモンに きりほしだいこんのもの とりちゃんこじる	サンマ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	かぼす レモン しょうが きりほしだいこん しいたけ しめじ ねぎ だいこん はくさい	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	676	26.1	23.2	2.4
11	金	ごはん 牛乳 とりにくとたまごのおやこに はくさいののりあえ こんさいのごまじる	とりにく たまご なるとう とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん グリーンピース はくさい ねぎ もやし ごぼう	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	615	24.7	18.2	2.8
14日～18日は「地産地消ウィーク」です。米、牛乳、にら、しいたけ、もやし、卵など私たちのふるさと・栃木県や大田原でとれた食材を多く使っています。												
14	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご ぶたにくとごぼうのいために けんさんがんものみそしる	たまご ぶたにく がんも みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ なめこ	こめ さとう	あぶら	615	24.7	18.2	2.4
15	火	ごはん 牛乳 フルコギ もやしとだいすのちゅうかあえ わかめスープ とちおとめヨーグルト	ぶたにく だいす ハム とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい にんにく ねぎ たまねぎ いちご もやし	こめ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら ドレッシング	687	28.3	22.8	2.1
16	水	セルフドッグパン (けんさんこむぎコッペパン・ロングウインナー) 牛乳 キャベツのコールスロー ポトフ	ウインナー ぶたにく	牛乳	フロッキー にんじん かぶのは	キャベツ だいこん きゅうり かぶ えだまめ たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング	620	26.3	26.2	2.7
17	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ゆばとかんぴょうのサラダ りんご	ぶたにく ゆば	牛乳	にんじん フロッキー	たまねぎ りんご しょうが にんにく かんぴょう キャベツ	むぎ こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	677	21.3	19.5	2.4
18	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ごもくきんぴら かきたまみそしる	とりにく ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい にんにく ねぎ ごぼう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	648	26.0	21.1	2.5
21	月	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ボンすあえ まるやかとうにゅうみそしる ぶりかけ	とりにく かまぼこ こおりとうふ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが だいこん にんにく ねぎ はくさい ごぼう もやし	こめ でんぷん	あぶら	597	28.7	16.6	2.4
「かみかみこんだて」です。かみこたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。												
22	火	ごはん 牛乳 なまあげとキャベツのみそいため だいこんサラダ ちゅうかぶらうコーンスープ	なまあげ ぶたにく みそ たまご ハム	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	とうもろこし にんにく キャベツ だいこん えだまめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	639	25.8	20.3	2.4
24	木	むぎごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが だけのこ にんにく たまねぎ しいたけ	こめ むぎ はるまきのかわ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	705	26.4	24.1	1.9
25	金	ごはん 牛乳 サバのカレーしょうゆゆき おかかあえ とんじる	サバ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ごまつな にんじん	はくさい ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら	655	25.6	25.2	2.4
28	月	ごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ チャプチェ たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ はくさい しょうが	こめ ぎょうざのかわ はるさめ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	596	20.5	17.1	1.6
29	火	ごはん 牛乳 ホッケのしおやき ひじきのいために さつまいものみそしる	あぶらあげ ぶたにく とうふ さつまあげ みそ だいす ホツテ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	591	26.1	15.9	1.8
30	水	ちいさいココアあげパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ ぶどうゼリー	とりにく あぶらあげ なるとう まぐろフレーク	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ えだまめ だいこん とうもろこし	パン さとう うどん ココア ゼリー	あぶら ドレッシング ココア	665	23.4	27.0	2.3

計(20回)

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



えいようりょう
栄養量

小学生
(中学年)

月平均
基準量

642	25.4	20.9	2.2
650	26.8	18.1	2未満