

令和6年11月 献立表(小学校分)

上道学校給食センター

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	金	米粉パン					米粉パン		621
		牛乳		牛乳					
		いかのマーマレード味	いか				でん粉・マーマレード	油	29.0
		もち麦入りスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	もち麦・じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	
		ヨーグルト							
5	火	ごはん					精白米		611
		牛乳		牛乳					
		あじの南部焼き	あじ				上白糖	いりごま・サラダ油	27.7
		いそあえ		細切昆布		キャベツ			
	だまっこ汁	若どり・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ・まいたけ	だまこ餅・さといも	ごま油		
6	水	高菜ラーメン	豚肉		にんじん・高菜漬・青にら	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	594
		牛乳		牛乳					
		野菜チップス				れんこん	さつまいも	油	24.4
		くだもの(りんご)				りんご			
7	木	ごはん					精白米		621
		牛乳		牛乳					
		ふりかけ(胚芽)					胚芽ふりかけ		26.2
		ふきよせ煮	若どり・かまぼこ・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・しめじ・えだまめ	生麴・さといも・栗・くず切り・三温糖		
	ごま酢あえ		ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし	上白糖	いりごま		
8	金	黒糖パン					黒糖パン		613
		牛乳		牛乳					
		さわらのレモン焼き	さわら			レモン・レモン果汁		サラダ油	30.7
		ペンネと野菜のソテー	荒挽ウインナー		にんじん・こまつな・トマトケチャップ	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	
11	月	ピビンバ	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖	ごま油	601
		牛乳		牛乳					
		わかめスープ	ベーコン・豆腐	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	21.8
		くだもの(みかん)				みかん			
12	火	麦ごはん					精白米・麦		628
		牛乳		牛乳					
		納豆	納豆						24.2
		筑前煮	若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	コンニャク・ごぼう・れんこん・たけのこ・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	いりごま・サラダ油	
	酢のもの			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖			
13	水	いなかうどん	豚肉・ちくわ・厚あげ		にんじん・葉ねぎ	コンニャク・だいこん・ごぼう	うどん・さといも・でん粉	ごま油	597
		牛乳		牛乳					
		いしもちじゃこのから揚げ		いしもちじゃこ			でん粉	油	29.9
		おかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖		
14	木	玄米ごはん					精白米・玄米		603
		牛乳		牛乳					
		さけのきのこ蒸し	さけ		みつば	たまねぎ・えのきたけ・生しいたけ・レモン果汁			25.3
		みそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ	さつまいも		
15	金	米粉パン					米粉パン		605
		牛乳		牛乳					
		いちごジャム					いちごミックスジャム		25.1
		ポトフ	牛肉・荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・だいこん・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも	サラダ油	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油		
18	月	ごはん					精白米		621
		牛乳		牛乳					
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	27.5
		呉汁	ちくわ・油あげ・大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも		
19	火	ごはん					精白米		609
		牛乳		牛乳					
		いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油	24.2
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	キャベツ・はくさい	上白糖		
	くだもの(みかん)				みかん				
20	水	きのこスパゲティ	若どり	スキムミルク・牛乳・生クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・エリンギ・クリームコーン	ソフトめん・白花豆 & 白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	626
		牛乳		牛乳					
		さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも・上白糖	いりごま・サラダ油	24.9
21	木	ごはん					精白米		593
		牛乳		牛乳					
		キムチチゲ	豚肉・さつまあげ・焼き豆腐・中みそ		にんじん・青にら	はくさい・もやし・白菜キムチ・きくらげ・しめじ・にんにく	じゃがいも	ごま油	25.7
		じゃこ豆	いり大豆	かえりちりめん			三温糖	いりごま	
	くだもの(かき)				柿				
22	金	米粉パン					米粉パン		630
		牛乳		牛乳					
		セレクトA(さわらのマヨネーズ焼き・プリン)	さわら		パセリ	たまねぎ	冷凍プリン	マヨネーズ	27.1
		セレクトB(若どりのスパイス焼き・ブルーベリーゼリー)	若どり			にんにく・しょうが	ブルーベリーゼリー		
	レタスとコーンのスープ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・レタス	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油		
25	月	ごはん					精白米		601
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	若どり・豚肉・大豆・厚あげ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	サラダ油	25.3
		ひじきのあえもの		干ひじき	こまつな・にんじん	もやし	上白糖		
26	火	麦ごはん					精白米・麦		636
		牛乳		牛乳					
		さんまの塩焼き	さんま					サラダ油	24.5
		うの花いり	ちくわ・油あげ・おから		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう	三温糖	サラダ油	
	赤だし	赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん	白玉麴・じゃがいも			
27	水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	660
		牛乳		牛乳					
		大学いも					さつまいも・黒砂糖	油・いりごま	25.4
		くだもの(みかん)				みかん			
28	木	ごはん					精白米		599
		牛乳		牛乳					
		関東煮	牛肉・平天・がんもどき	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	三温糖・さといも・黒砂糖	サラダ油	23.2
		キャベツと桜えびの酢のもの		さくらえび		キャベツ・もやし	上白糖		
29	金	レーズンパン					レーズンパン		614
		牛乳		牛乳					
		さけの香草パン粉焼き	さけ				パン粉	サラダ油	26.9
		ビーンズスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	白花豆・じゃがいも	サラダ油	

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。