

11月分 学校給食献立表

大元小学校

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のになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(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 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1 水	ごはん					精白米		607
	牛乳		牛乳					
	さわらのしょうがじょうゆ焼き	さわら			しょうが・根深ねぎ	上白糖	サラダ油	
	かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		
くだもの(みかん)				みかん			27.2	
2 木	ごはん					精白米		598
	牛乳		牛乳					
	うま煮	若どり・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	キャベツのからしあえ			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖		
6 月	ごはん					精白米		588
	牛乳		牛乳					
	さけの香り焼き	さけ	青のり粉				いりごま・サラダ油	
	沢煮椀	豚肉・油あげ	昆布	にんじん・みつば	たけのこ・ごぼう・たまねぎ・干しいたけ		ごま油	
くだもの(みかん)				みかん			29.1	
7 火	スイートポテトパン					スイートポテトパン		625
	牛乳		牛乳					
	白身魚のベーコン巻き	シルバー・ベーコン					サラダ油	
	もち麦のスープ			にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	もち麦・じゃがいも	サラダ油	
8 水	ごはん					精白米		616
	牛乳		牛乳					
	手作り青菜ふりかけ	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな		上白糖	いりごま	
	五目豆	牛肉・大豆・高野豆腐	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
くだもの(かき)				柿			26.1	
9 木	麦ごはん					精白米・麦		592
	牛乳		牛乳					
	マーボーだいこん	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	黒砂糖・でん粉	ごま油	
	ぼんさんすう			にんじん	キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	
10 金	いなかうどん	若どり・ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・はくさい・まいたけ	うどん・さといも・でん粉	ごま油	606
	牛乳		牛乳					
	れんこんチップス				れんこん		油	
	くだもの(みかん)				みかん			
13 月	ごはん					精白米		609
	牛乳		牛乳					
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	上白糖		
	じゃがいものきんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	コンニャク・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・上白糖	ごま油	
14 火	セレクト照り焼きサンド					米粉パン		747
	牛乳		牛乳					
	A(白身魚・キャベツ&一口ピーチゼリー)	ホキ			キャベツ	でん粉・上白糖・ピーチゼリー	油	
	B(ささみ・キャベツ&一口洋梨ゼリー)	ささみ			キャベツ	でん粉・上白糖・洋梨ゼリー	油	
はくさいスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	サラダ油	36.5	
15 水	ごはん					精白米		586
	牛乳		牛乳					
	厚揚げの中華煮	豚肉・えび・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油	
	華風あえ	生くらげ	茎わかめ		だいこん	上白糖	ごま油	
16 木	玄米ごはん					精白米・玄米		599
	牛乳		牛乳					
	のり佃煮		のり佃煮					
	松風焼き	まぐろ水煮・卵・絞豆腐		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	上白糖	ごま油・いりごま	
みそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		26.8	
17 金	きのこスパゲティ	ベーコン	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・クリームコーン	ソフトめん	ホワイトルウ・サラダ油	598
	牛乳		牛乳					
	さつまいもサラダ			にんじん	キャベツ	さつまいも・上白糖	いりごま・サラダ油	
20 月	ビビンバ	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし	精白米・上白糖	サラダ油・ごま油	588
	牛乳		牛乳					
	わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ・キャベツ・根深ねぎ	じゃがいも	ごま油	
21 火	米粉パン					米粉パン		597
	牛乳		牛乳					
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん・ブロッコリー・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	
	はくさいサラダ			にんじん	はくさい	上白糖	サラダ油	
22 水	ごはん					精白米		587
	牛乳		牛乳					
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	
	とうふのすまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	じゃがいも		
くだもの(みかん)				みかん			23.4	
24 金	海鮮ラーメン	えび・いか・ほたて小柱		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	633
	牛乳		牛乳					
	春巻					春巻	油	
	くだもの(ぶどう)				ぶどう			
27 月	麦ごはん					精白米・麦		611
	牛乳		牛乳					
	焼きししゃも		子持ししゃも				サラダ油	
	切り干し大根の煮もの	油あげ		にんじん	切干しだいこん・干しいたけ	上白糖	サラダ油	
さつまい	若どり・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	こんにゃく・ごぼう・だいこん・はくさい	さつまいも		24.0	
28 火	米粉パン					米粉パン		652
	牛乳		牛乳					
	りんごジャム					りんごジャム		
	若どりのアーモンド焼き	若どり				上白糖・塩こうじ	ローストアーモンド・サラダ油	
野菜ソテー			にんじん・こまつな・トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	27.8	
29 水	マッシュルーム入りカレーライス	若どり		にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・アップルソース	精白米・じゃがいも	カレールー・サラダ油	582
	牛乳		牛乳					
	海そうサラダ		茎わかめ・わかめ		キャベツ・もやし	上白糖	サラダ油	
30 木	ごはん					精白米		585
	牛乳		牛乳					
	とりちゃんこ	若どり・合鴨ボール・厚あげ		にんじん・しゆんぎく	こんにゃく・だいこん・ごぼう・はくさい・しょうが		ごま油	
	ひじきのあえもの		干ひじき	にんじん・こまつな	もやし	上白糖		
							23.6	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。