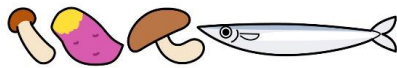


11月分 学校給食献立表



陵南小学校

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	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のになる			小学校(中)	エネルギー(kcal)
			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			
			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			
1	金	卵うどん	若どり・卵・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	うどん・でん粉		出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	614	
		牛乳		牛乳							
		いもかりんとう					さつまいも・上白糖	油・ローストアーモンド	みりん	22.0	
5	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	白ワイン・ガーリック・バジル・食塩・こしょう		
		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	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	29.7	
6	水	ごはん					精白米			593	
		牛乳		牛乳							
		手作り青菜ふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	こまつな		上白糖		濃口しょうゆ・みりん		
		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	酒・濃口しょうゆ・食塩		24.6
くだもの(かき)				柿							
7	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・しゅんぎく	こんにゃく・だいこん・ごぼう・はくさい・しょうが		ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん		
		キャベツのからしあえ			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・洋がらし・食塩	23.5	
8	金	みそラーメン	豚肉・かまぼこ・中みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	590	
		牛乳		牛乳							
		れんこんチップス				れんこん		油	食塩	26.3	
11	月	麦ごはん					精白米・麦			607	
		牛乳		牛乳							
		さけのおろしあんかけ	さけ			だいこん	小麦粉・上白糖・でん粉	サラダ油	酒・食塩・濃口しょうゆ		
		すまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩		27.5
くだもの(みかん)				みかん							
12	火	米粉パン					米粉パン			596	
		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	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう		
		はくさいサラダ			にんじん	はくさい	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		23.8
13	水	マッシュルーム入りカレーライス	豚肉	牛乳	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	カレールウ・サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	586	
		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	酢・濃口しょうゆ・食塩	20.4	
14	木	ごはん					精白米			623	
		牛乳		牛乳							
		さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	上白糖		酒・濃口しょうゆ・みりん		
		五目酢きんぴら	焼豚		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	サラダ油	酢・濃口しょうゆ・みりん・食塩		21.8
15	金	いなかうどん	若どり・ちくわ・油あげ		にんじん	ごぼう・はくさい・まいたけ・根深ねぎ	うどん・さといも・でん粉	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし	592	
		牛乳		牛乳							
		じゃこ豆	いり大豆	かえりちりめん			上白糖		濃口しょうゆ・みりん		
		くだもの(みかん)				みかん					26.3
18	月	麦ごはん					精白米・麦			593	
		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	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・豆板醤・食塩・こしょう		
		ばんさんすう			にんじん	キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩		21.6
19	火	米粉パン					米粉パン			586	
		牛乳		牛乳							
		セレクトA(白身魚の粒マスタード揚げ&一口ピーチゼリー)	シルバー				でん粉・ピーチゼリー	油	白ワイン・食塩・こしょう・粒マスタード・バジル		
		セレクトB(ささみの粒マスタード揚げ&一口洋なしゼリー)	ささみ				でん粉・洋梨ゼリー	油	白ワイン・食塩・こしょう・粒マスタード・バジル		
		はくさいスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	26.2	
20	水	ごはん					精白米			600	
		牛乳		牛乳							
		うま煮	牛肉・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	酒・濃口しょうゆ・食塩		
		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		濃口しょうゆ・食塩		23.0
21	木	ごはん					精白米			609	
		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	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩		
		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		ごま油	出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩・こしょう		27.8
くだもの(みかん)				みかん							
22	金	シーフードスパゲティ	いか・えび・ほたて小柱	牛乳・生クリーム	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・クリームコーン	ソフトめん	ホワイトルウ・サラダ油	白ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	585	
		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	サラダ油	酢・食塩・こしょう	26.4	
25	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	酒・濃口しょうゆ・酢・豆板醤	586	
		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	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	21.6	
26	火	米粉パン					米粉パン			649	
		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	白ワイン・濃口しょうゆ・みりん		28.1
野菜ソテー			にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう				
27	水	玄米ごはん					精白米・玄米			617	
		牛乳		牛乳							
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	酒・濃口しょうゆ・食塩		
		呉汁	油あげ・大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	じゃがいも		煮干・食塩		25.6
くだもの(ぶどう)				ぶどう							
28	木	ごはん					精白米			608	
		牛乳		牛乳							
		のり佃煮		のり佃煮							
		ふきよせ煮	若どり・かまぼこ・うずら卵・焼き豆腐		にんじん・さやいんげん	しめじ	さといも・生鮎・くず切り・栗・上白糖		出しがつお・酒・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん・食塩		24.6
ゆず香あえ			にんじん	だいこん・ゆず	上白糖		酢・うす口しょうゆ・食塩				
29	金	高菜ラーメン	豚肉		にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	622	
		牛乳		牛乳							
		大学いも					さつまいも・黒砂糖	油・いりごま	濃口しょうゆ・みりん	23.2	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

