

11月のメニュー

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
4	火	牛乳 豚丼 わかめスープ 夕焼けゼリー	619	21.0	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ 寒天 (とりがら)	米 油 しらたき さとう	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが えのき オレンジ果汁
5	水	牛乳 セルフ照り焼きフィッシュバーガー クリームシチュー くだもの	600	28.6	牛乳 かじき とり肉 生クリーム チーズ (とりがら)	丸パン さとう でん粉 油 マーガリン じゃがいも 小麦粉	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ グリンピース くだもの
6	木	牛乳 ツナのトマトソーススパゲティ ジャーマンポテト くだもの	708	25.0	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	スパゲティ 油 マーガリン さとう じゃがいも	にんじん パセリ ピーマン トマト たまねぎ にんにく くだもの
7	金	牛乳 豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 磯和え 沢煮椀	614	29.0	牛乳 大豆 ししゃも ぶた肉 のり (けずりぶし)	米 でん粉 油 さとう	にんじん こまつな ねぎ みつば コーン ごぼう たけのこ 干しいたけ
10	月	牛乳 ごま揚げパン 若草ポテト 肉団子スープ	628	22.4	牛乳 ぶた肉 とうふ あおのり (とりがら)	コッペパン 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも でん粉 春雨	にんじん しょうが セロリ はくさい ねぎ
11	火	牛乳 ごはん ぶた肉とコーンの炒め煮 即席漬け 小松菜のみそ汁	603	21.9	牛乳 ぶた肉 油揚げ (けずりぶし)	米 油 じゃがいも さとう	にんじん こまつな さやいんげん コーン だいこん きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ 干しいたけ
12	水	牛乳 じゃこチャーハン うずら煮卵 ごまタンタン風スープ さつまいもチップス	689	25.5	牛乳 ぶた肉 うずらたまご ちりめんじゃこ (けずりぶし とんこつ)	米 麦 油 ごま油 ごま トック さとう さつまいも	にんじん チンゲン菜 なら グリンピース しょうが にんにく はくさい ねぎ 干しいたけ
13	木	牛乳 豆とごぼうのドライカレー 海藻サラダ	693	24.9	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズ豆 わかめ とさかのり こんぶ (とんこつ)	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 さとう	にんじん もやし コーン にんにく しょうが たまねぎ ごぼう
14	金	牛乳 ごはん さばのピリ辛みそ煮 塩ナムル 広東スープ	617	27.5	牛乳 さば ぶた肉 とうふ (とりがら)	米 油 ごま油 でん粉	にんじん こまつな チンゲン菜 白菜キムチ しょうが もやし はくさい 干しいたけ
17	月	牛乳 ぶどうパン 鮭のグラタン ミニトマト 干切り野菜スープ	608	28.3	牛乳 さけ ベーコン チーズ (とりがら)	ぶどうパン 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 じゃがいも	にんじん ミノトマト にんにく たまねぎ たまねぎ セロリ キャベツ
18	火	牛乳 ごはん いかの松笠焼き 肉じゃが からし和え	648	25.4	牛乳 いか ぶた肉 (けずりぶし)	米 油 ごま さとう しらたき じゃがいも	にんじん さやいんげん こまつな もやし たまねぎ
19	水	牛乳 ホイコーロー丼 スーミータン 大根のピリ辛	654	21.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご (とりがら)	米 油 ごま油 ごま さとう でん粉	にんじん チンゲン菜 だいこん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ クリームコーン 干しいたけ
20	木	牛乳 野菜たっぷり豆乳タンメン さつまいも団子	658	21.4	牛乳 ぶた肉 えび 豆乳	蒸し中華めん 油 ごま油 ごま さつまいも 白玉粉 さとう	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ はくさい もやし
21	金	牛乳 ごはん 魚のもみじおろしがけ こんぶ豆 のっぺい汁	617	26.2	牛乳 さば ぶた肉 大豆 油揚げ こんぶ (けずりぶし)	米 さとう さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉	にんじん だいこん ねぎ
25	火	牛乳 マーボー丼 春雨サラダ	634	23.3	牛乳 ぶた肉 とうふ (とりがら)	米 麦 油 ごま油 さとう でん粉 春雨	にんじん なら もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ
26	水	牛乳 ツナマヨドック チリコンカン 野菜ソテー くだもの	668	26.5	牛乳 ツナ ぶた肉 ベーコン いんげん豆 チーズ (とりがら)	コッペパン マヨネーズ 油 マーガリン じゃがいも	にんじん トマト こまつな ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ セロリ コーン マッシュルーム レモン果汁 くだもの
27	木	牛乳 ごはん いかとたこの香味揚げ もやしのスープ キャベツの中華ごまダレ	655	26.2	牛乳 いか たこ とり肉 (とりがら)	米 でん粉 油 ごま さとう	にんじん なら たけのこ もやし ねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ
28	金	牛乳 鮭ひじきごはん 豚汁 万願寺唐辛子の卵焼き くだもの	638	28.5	牛乳 さけ とり肉 ぶた肉 たまご とうふ ひじき (けずりぶし)	米 油 ごま さとう こんにやく じゃがいも	にんじん 万願寺唐辛子 ねぎ ごぼう だいこん くだもの

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値：摂取エネルギーの25～30%

* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	u gRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	642	25.2	20.3	363	2.5	251	0.42	0.56	35	5.1	3.0
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.8～21.4	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満