



11月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

光が丘秋の陽小学校

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名						栄養価		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食で おぎな ってほ しい食 品
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
1 (金)		きなこ 揚げ ぱん	カレーポークビーンズ ルンフトレッシングサラダ	★コッペパン さとう じゃがいも ★こむぎこ	だいずあぶら ★バター	きなこ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう ★パルメザンチー ズ	にんじん	セロリー たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり もやし	625	21.2	きの ご類
5 (火)		米麦 入り ごはん	鮭のもみじ焼き ごぼうのサラダ 金時計	こめ おしむぎ さとう こんにやく さつまいも	マヨネーズ (エッ グフリー) だいずあぶら	さけ みそ あぶらあげ だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう もやし だいこん ねぎ	666	28.6	果物 類
6 (水)		ごま ごはん	酢豚 中華トマトスープ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	★しろごま だいずあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	しょうが パインアップル缶 たまねぎ たけのこ ほししいたけ	666	22.3	海藻 類
7 (木)		米麦入 りごは ん	和風豆腐バーグ ひじきサラダ 味噌汁	こめ おしむぎ ★やきふ さとう でんぶん じゃがいも	★しろごま だいずあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく とりひきにく とうふ ★たまご ハム あぶらあげ みそ だいず	★ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり コーン	694	29.4	乳類
8 (金)		古代米	いかのカリントウ揚げ 塩もみ野菜 豚汁	こめ くるまい あかまい かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	★くろごま だいずあぶら ★ピーナッツ	いか ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	660	29.0	魚介 類
11 (月)		カラフル ピラフ	キャベツとコーンの クリームスープ りんご	こめ むぎ こむぎこ	★バター だいずあぶら	ベーコン ★えび	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	678	19.4	卵類
12 (火)		グラタ ンぱん	キノドルス-プ オレンジゼリー	★まるぱん じゃがいも ★こむぎこ さとう ★マカロニ	だいずあぶら ★バター	とりにく ベーコン	★なまクリーム ★チーズ ★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン オレンジジュース	628	25.2	豆類
13 (水)		麦入り ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め パリパリサラダ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	だいずあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが ほししいたけ キャベツ ごぼう	716	28.2	海藻 類
14 (木)		麦入り ごはん	ぎせい豆腐 大根の糨マヨ こづゆ	こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく ★やきふ	★しろすりごま マヨネーズ (エッ グフリー)	とうふ ★たまご かいましら	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ だいこん きゅうり	615	27.0	果物 類
15 (金)		パエリ ア	さつま芋のポタージュ 人参サラダ	こめ おしむぎ さつまいも さとう	だいずあぶら ★バター ★しろごま	とりにく ★えび いか	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	パセリ にんじん	にんにくたまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー きゅうり レモン	685	22.7	小魚 類
16 (土)		ジャ ー麵	学芸会2日目給食あり ポテトサラダ	★ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも	だいずあぶら ごまあぶら ★しろすりごま	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり たまねぎ	652	25.2	豆類
19 (火)		秋 いっぱい ごはん	ししゃもごまフライ 塩もみ野菜 小町麩のみそ汁	こめ おおむぎ さとう ★こむぎこ ★ぱんこ ★やきふ	くり だいずあぶら ぎんなん ★くろごま	とりにく ★たまご みそ だいず	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん こまつな	しめじ えのきたけ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり ねぎ	623	28.1	いも 類
20 (水)		米麦 入り ごはん	鶏のごまから揚げ キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 (じゃがいも)	こめ おしむぎ でんぶん さとう じゃがいも	★しろごま だいずあぶら	とりにく ★ちくわ あぶらあげ みそ だいず	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	652	30.0	果物 類
21 (木)		チキン ライス	ポテトスープ タピオカフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう タピオカ	★バター だいずあぶら	とりにく ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー パイン缶 もも缶 みかん缶	651	19.6	魚介 類
22 (金)		千種 うどん	カラメルポテト くだもの (柿1/4)	★うどん さつまいも さとう	だいずあぶら ★バター アーモンド	ぶたにく あぶらあげ ★かまぼこ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	ほししいたけ たけのこ かき	619	22.6	豆類
25 (月)		米麦 入り ごはん	鮭のソテー焼き 大根の浅漬け さつま汁	こめ おしむぎ さつまいも	★バター	さけ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず	★ぎゅうにゅう	だいこん (は) こまつな	たまねぎ もやし キャベツ だいこん しょうが ねぎ	640	30.9	乳類
26 (火)		麦 入り ごはん	肉じゃが コーンサラダ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう	だいずあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	635	20.7	小魚 類
27 (水)		照焼き キノ バーガー	マカロニのクリーム煮 夕焼けゼリー	★まるぱん さとう じゃがいも ★こむぎこ ★マカロニ	マヨネーズ (エッ グフリー) だいずあぶら ★バター	とりにく	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ かんてん	パセリ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース オレンジジュース	719	30.5	豆類
28 (木)		ナポリ タン	フルーツヨーグルト	さとう ★スバゲティ	だいずあぶら	ベーコン ぶたにく	★パルメザンチー ズ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ マッシュルーム ミックスフルーツ	634	22.3	海藻 類
29 (金)		ドライ カレー	豆乳スープ くだもの (柿1/4)	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	だいずあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりひきにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ごぼう ほししいたけ たまねぎ かき	502	17.9	卵類