



11月 献立表



平成30年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	木		麦ご飯 マーボー豆腐 青菜の中華スープ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ ゆでたけのこ グリンピース もやし えのき	604 Kcal 23.2 g
2	金		じゃこご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の土佐和え みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 系かつお 油揚げ みそ じゃこ わかめ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま 油	ほうれん草 いんげん にんにく しょうが もやし ホールコーン 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	661 Kcal 25.2 g
5	月		ハッシュドビーンズ レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	米 麦 小麦粉 ざらめ 砂糖 油 バター オリーブ油	にんじん 赤ピーマン セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゃべつ もやし きゅうり レモン	653 Kcal 19.7 g
6	火		ピザドック 豆乳コーンスープ	飲用牛乳 ウインナー ベーコン ハム 豚肉 豆乳 ピザチーズ	コッペパン じゃがいも コーンスターチ 油	にんじん 赤ピーマン パセリ 玉ねぎ マッシュルーム缶 にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン	685 Kcal 26.8 g
7	水		吹き寄せご飯 野菜とハムの甘酢和え 豆腐団子汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ハム みそ	米 麦 さつまいも 砂糖 じゃがいも 白玉粉 油	にんじん 小松菜 しめじ きゃべつ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	582 Kcal 20.4 g
8	木		麦ご飯 いかの香味焼き 切り干し大根のナムル 根菜のごまみそ汁	飲用牛乳 いか みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま すりごま	小松菜 にんじん しょうが ねぎ にんにく 切り干し大根 もやし ごぼう 大根 白菜	622 Kcal 28.1 g
9	金		ご飯 さばのカレーグリル れんこんサラダ 洋風ビーフンスープ	飲用牛乳 さば ツナ缶 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも ビーフン すりごま ごま マヨネーズ 油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく れんこん きゃべつ きゅうり ホールコーン	648 Kcal 26.7 g
12	月		シーフードピラフ シェパードパイ きゃべつスープ	飲用牛乳 むきえび いか 豚肉 鶏肉 ピザチーズ	米 じゃがいも バター 油	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース しょうが きゃべつ	687 Kcal 27.6 g
13	火		きのこの和風スパゲティ チーズ入りサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 ダイスチーズ ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 グラニュー糖 オリーブ油 油 バター	にんじん いんげん にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 しめじ えのき エリンギ きゅうり きゃべつ 横切 バイン缶 みかん缶 りんご缶	666 Kcal 24.2 g
14	水		麦ご飯 ホーコーロー 華風コーンスープ	飲用牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 砂糖 油	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく しょうが きゃべつ 玉ねぎ ねぎ ホールコーン クリームコーン	625 Kcal 25.0 g
15	木		マーガリンパン さつまいもシチュー わかめとコーンのサラダ	飲用牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 わかめ	マーガリンパン さつまいも 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン	694 Kcal 23.2 g
16	金		ご飯 ムロアジのハンバーグ 青のりポテト みそ汁	飲用牛乳 豚肉 ムロアジ 豆腐 たまご みそ 青のり わかめ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	にんじん 小松菜 玉ねぎ だいこん	651 Kcal 27.5 g
19	月		ご飯 わかさぎの唐揚げ 野菜の辛子和え きりたんぼ汁	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 わかさぎ	米 片栗粉 きりたんぼ 油	にんじん ほうれん草 小松菜 にんにく しょうが きゃべつ ごぼう まいたけ 白菜 だいこん ねぎ	620 Kcal 25.5 g
20	火		黒砂糖パン ほうれん草のキッシュ お豆のポタージュ	飲用牛乳 ベーコン 卵 白いんげん豆 調理用牛乳 ダイスチーズ 生クリーム	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 油 バター	ほうれん草 にんじん パセリ 玉ねぎ	694 Kcal 27.0 g
21	水		エビチリ豆腐丼 白玉入り中華スープ バインゼリー	飲用牛乳 豆腐 むきえび 鶏肉 アガー	米 麦 砂糖 片栗粉 冷凍白玉団子 油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ ゆでたけのこ グリンピース 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ バインジュース	666 Kcal 23.3 g
22	木		ふわふわドライカレー 荳わかめのサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 豆腐 荳わかめ	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ きゃべつ ホールコーン	649 Kcal 24.9 g
26	月		A: 魚のバーベキューソース バターライス ジュリエンスープ B: タンドリーチキン バターライス ジュリエンスープ	飲用牛乳 ホキ 鶏肉 飲用牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんじん パセリ にんにく マッシュルーム缶 しょうが きゃべつ 玉ねぎ レモン りんご セロリ にんじん パセリ にんにく マッシュルーム缶 しょうが きゃべつ 玉ねぎ セロリ	589 Kcal 23.6 g 625 Kcal 24.0 g
27	火		しっぽくうどん さつまいもパイ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ なると	冷凍うどん さといも 砂糖 さつまいも 餃子の皮 小麦粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ ねぎ バイン缶	600 Kcal 20.5 g
28	水		すき焼き丼 かき玉汁	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ	米 麦 系こんにやく 砂糖 ちくわぶ 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし	614 Kcal 24.2 g
29	木		セサミトースト コーンシチュー 果物(みかん)	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 油 すりごま	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン グリンピース みかん	719 Kcal 23.2 g
30	金		麦ご飯 魚のもみじ焼き 海藻じゃこサラダ みそけんちん汁	飲用牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 みそ わかめ じゃこ	米 麦 砂糖 こんにやく さといも マヨネーズ 油 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	644 Kcal 26.0 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均A	646	24.6	20.8	358	2.1	248	0.4	0.55	33	4.6	2.7
今月の平均B	648	24.6	21.0	358	2.2	249	0.41	0.55	33	4.6	2.7
学校給食摂取基準	650	26 21~32	20.0 摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満