

11月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質 g 中学年
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
1 (金)		ご飯	ジャンボしゅうまい 切干大根のふくめ煮 豆腐の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず あぶらあげ けずりぶし とうふ みそ	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きりほしだいこん さいやいんげん ごまつな	688 27.0
5 (火)		ご飯	さんまの筒煮 ★千草あえ ★むらくも汁	★ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ けずりぶし とりにく とうふ ★たまご	こめ さとう こんにやく ごまあぶら ★ごま かたくりこ	しょうが ねぎ ごまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ほししいたけ	666 26.8
6 (水)		★きなこ揚げパン	ポトフ ★大根サラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく	★コッペパン あぶら グラニューとう さとう ★ごま じゃがいも	きゅうり だいこん にんじん セロリー にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	586 25.4
7 (木)		★クリーム スパゲッティ	コーンサラダ ★スイートポテト	ベーコン とりにく いんげんまめ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★パルメザンチーズ ★クリーム	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ あぶら こめこ さとう さつまいも ★バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリー ごまつな キャベツ コーン	724 22.9
8 (金)		五穀ご飯	★ししゃも磯辺揚げ ★かみかみ和え とろみ仕立ての五色汁	いい歯の日献立 あずき ★ぎゅうにゅう ★ごちもししゃも あおのり ★さきいか とりにく とうふ	こめ もちごめ むぎ きび あわ こむぎこ あぶら さとう ★しろごま でんぶん かたくりこ	にんじん きりほしだいこん だいこん きゅうり たけのこ しめじ ごまつな しょうが	582 25.8
11 (月)		四川豆腐丼	★中華ポテト	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら ★ごま	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ えだまめ	596 21.1
12 (火)		きつねご飯	★いかのねぎ塩焼き キャベツのおかか和え 切干大根の味噌汁	とりひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★いか かつおぶし けずりぶし みそ	こめ もちごめ あぶら さとう	ごぼう にんじん グリンピース ねぎ キャベツ ごまつな きりほしだいこん	570 27.1
13 (水)		麦ご飯	ねりまるキャベツの回鍋肉 ★わかめスープ オレンジゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まめみそ とうふ わかめ アガー	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ★ごま	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン セロリー ほししいたけ ねぎ みかんジュース	575 22.2
14 (木)		ポークカレーライス	★福神漬 バリバリサラダ	ぶたにく ひよこまめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ★ふくじんげん キャベツ きゅうり	678 19.8
15 (金)		★お赤飯	鰯の西京焼き ★きんぴらごぼう 紅白すまし汁	七五三お祝い献立 ささげ ★ぎゅうにゅう さわら みそ けずりぶし とうふ はんぺん	こめ もちごめ さとう あぶら こんにやく ★ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな	602 25.8
18 (月)		★さつま芋ご飯	肉豆腐 ★ごまあえ	★ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく やきとうふ	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま こんにやく さとう やきふ ★しろすりごま	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ もやし ごまつな	562 23.5
19 (火)		★アローシュ・デ・ マリシュコ (海鮮リゾット風ご飯)	バカリヤウ・コン・フロア (たらのパン粉焼き、野菜のソテー) カンジャ (お米入りスープ)	あさり ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ おおむぎ オリーブゆ じゃがいも パンこ	にんにく にんじん たまねぎ ごまつな セロリー	588 28.6
20 (水)		ほうとう	★カリカリごぼうとじゃこの和え物 山梨県の料理献立	けずりぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ひじき ★ちりめんじゃこ	ほうとう さとう ごまあぶら こめあぶら ★しろごま あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい かぼちゃ ねぎ もやし きりほしだいこん きゅうり ごぼう	536 23.2
21 (木)		るんるん キャロットライス	★ウィンナーシュニッツェル トマトソース コールスローサラダ コンソメスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご ★パルメザンチーズ とりもも	こめ おおむぎ マーガリン こむぎこ パンこ あぶら オリーブゆ さとう	にんじん にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ コーン セロリー パセリ	643 22.8
22 (金)		★ハニートースト	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ★音符リン	★ぎゅうにゅう だいたず ぶたにく ベーコン アガー ★クリーム	★しよくパン マーガリン はちみつ こめあぶら じゃがいも でんぶん さとう ★チョコレート	セロリー しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン	705 23.4
26 (火)		ななつぼしのご飯	★さばの甘辛煮 白菜のゆかり和え さつま汁	★ぎゅうにゅう ★さば けずりぶし みそ	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	しょうが ねぎ はくさい にんじん ごぼう だいこん	625 25.9
27 (水)		こしひかりのご飯	★ハンバーグ きのこデミソース レモンドレッシングサラダ 米粉マカロニスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう とりもも	こめ マヨネーズ (卵なし) パンこ でんぶん こめあぶら さとう ★バター なたねあぶら こめマカロニ	にんじん たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン セロリー	663 22.6
28 (木)		ササニシキのご飯	★鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ あぶらあげ ひじき だいたず けずりぶし	こめ さとう ★バター こめあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	631 27.7
29 (金)		さいのかかやきのご飯	のりとあさりの佃煮 ★千草焼き 豚汁	★ぎゅうにゅう のり あさり ぶたひきにく だいたず ★たまご けずりぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	652 29.1

お米食ハ比ハ週間