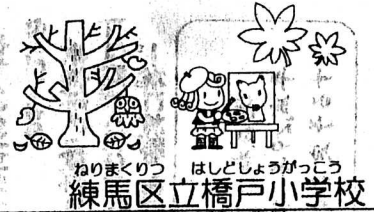


11月

# 献立表



日	曜	のりもの 牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質		赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
1	水	○	けんちんうどん スイートポテト	604	24.4	牛乳、とりにく、あぶらあげ たまご、なまクリーム	あぶら、こんにやく、さといも うどん、さつまいも、バター さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな ねぎ
2	木	○	むぎごはん すむた かぼのチャウカあえ	617	22.9	牛乳、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんこ さとう、ケチャップ、ごまあぶら	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ ほししいたけ、しょうが、パインかん、かぶ
3	金		文化の日	☆	☆			
6	月	○	むぎごはん すきやきふうじ しらすいしおひたし	573	27.7	牛乳、ぶたにく、とうふ、しらす	こめ、むぎ、しらたき、さとう やきふ、しろいりごま	にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ こまつな、もやし
7	火	○	さくとうパン きのこマカロニグラタン コールスローサラダ	596	22.2	牛乳、むきえび、とりにく こなチーズ	こくとうパン、マカロニ、あぶら こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルームかん しめじ、こなパセリ、キャベツ、コーンかん
8	水	○	むぎごはん いかのんにくみそやき かんとんスープ	574	28.5	牛乳、いか、みそ、ぶたにく とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら あぶら、でんこ、ごまあぶら しろいりごま	にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん ほししいたけ、はくさい、たけのこかん ちんげんさい、もやし、こまつな
9	木	○	こめごはん ふくじん汁 オニオンレタスサラダ	741	21.6	牛乳、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、ウスターソース、ケチャップ ざらめ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ ふくじん汁、きゃべつ、もやし、きゅうり コーンかん
10	金	○	とりにくごはん よしのじり ししゃものびりからやき	600	29.2	牛乳、とりにくも、あぶらあげ ちくわ、ししゃも	こめ、あぶら、さとう、でんこ こんにやく	ごぼう、にんじん、グリーンピース、たけのこ ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく
13	月	○	むぎごはん ごもくとまごやき・むすけに さといもとほくさいのみぞしる	612	28.8	牛乳、ハム、ひじき、たまご だいず、ちりめん、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんこ、しろいりごま、さといも	にんじん、グリーンピース、ほししいたけ、ねぎ はくさい、だいこん
14	火	○	ホイコーロどん わかめスープ	594	27.1	牛乳、ぶたにく、あかみそ とりにく、わかめ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんこ、しろいりごま	にんにく、キャベツ、ピーマン、ねぎ にんじん、たけのこ
15	水	○	チキンライス ポテト	609	22.5	牛乳、とりにく、ぶたにく ベーコン、ウインナー	こめ、バター、あぶら トマトケチャップ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく、キャベツ
16	木	○	あひなごはん じゃがいもとごぼうに やさしいおからあえ	647	23.2	牛乳、ぶたひきにく こなかつお	こめ、しろごま、あぶら じゃがいも、さとう、でんこ	かおりごはんのもと、しょうが、にんじん たまねぎ、さやいんげん、はくさい、こまつな
17	金	○	むぎごはん はっちゃんとうふ やさしいからしあえ	550	24.4	牛乳、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、でんこ ごまあぶら、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん たけのこかん、ほししいたけ、ちんげんさい、 キャベツ、もやし
20	月	○	わかめごはん ぶたにくのコチュジャンいため くだくさんみぞしる	573	26.0	牛乳、わかめ、ぶたにく、みそ あぶらあげ	こめ、むぎ、しろごま、あぶら さとう、コチュジャン、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、ごぼう にんじん、だいこん、こまつな
21	火	○	むぎごはん さばのみぞし・しおこんぶあえ さわにわん	576	31.1	牛乳、さば、しろみそ、しおこんぶ とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、しろごま ごまあぶら、	しょうが、きゃべつ、にんじん、きゅうり だいこん、えのき、ねぎ、こまつな
22	水	○	まるパン ハンバーグ・ポイルキャベツ ジュレソース	605	27.6	牛乳、ぶたひきにく、たまご ベーコン	まるパン、あぶら、ばんこ ケチャップ、ウスターソース、さとう じゃがいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、ピーマン
23	木	○	あんがくい☆☆☆動物感謝の日 あひなとん・くだもの こまつなのみぞしる	655	28.3	牛乳、あぶらあげ、ちくわ、たまご あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、こまつな、だいこん くだもの
24	金		振替休業日	☆	☆			
27	月	○	えびピラフ チキンピーンズ ぶどうザリ	693	26.1	牛乳、むきえび、だいず、とりにく アガー	こめ、バター、あぶら、じゃがいも ケチャップ、ソース、さとう、こめこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルームかん グリーンピース、にんにく、トマトピューレ かんそうパセリ、ブドウジュース
28	火	○	こだいまいごはん きくろのたつたあげ はくさいのびたし・こんさいじり	606	27.6	牛乳、まぐろ	こめ、くろこめ、あぶら、でんこ じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、だいこん れんこん、ねぎ
29	水	○	ごもくあんがけやきそば フルーツしらたま	666	22.4	牛乳、ぶたにく、いか、かんてん	あぶら、ちゅうかめん、さとう でんこ、ごまあぶら、しらたまでんこ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、もやし ちんげんさい、パインかん、みかんかん、おうとうかん
30	木	○	てづくりウインナーロールパン パセリポテト やさしいスープ	650	23.0	牛乳、ウインナー、ベーコン	きょうりぎこ、さとう、バター あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、コーンかん キャベツ、こまつな、パセリ

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
11月	617	25.7	19.0	334	2.3	240	0.41	0.42	17	2.9	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	25.0 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0