

令和 3年 11月分学校給食予定献立表

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー(kcal)
			赤 体を作る	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる	塩分(g)
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	643 ----- 3. 3
		ちくわのてりやき	ちくわ あおのり		こむぎこ	
		スコッチエッグ	スコッチエッグ			
		ほうれんそうとたくわんのあえもの		ほうれんそう せんざりだいこんづけ	ごま	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	さといも	
2	火	ひじきキムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	にんじん はくさいキムチ たまねぎ ほししいたけ	アルファーカーマイ あぶら ごまあぶら	554 ----- 3.0
		しゅうまい	しゅうまい			
		ブロッコリーのちゅうかあえ		ブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま	
		ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご	にんじん パセリ たまねぎ コーン	でんぷん	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	638 ----- 1. 9
		いわしのしょうがに	いわしのしょうがに			
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう あぶら	
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり にんじん ゆかりこ		
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	613 ----- 1.8
		さけとコーンのみそマヨやき	さけ えだまめ ミックスみそ	コーン		
		やさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ	にんじん はくさい きゅうり		
		のっぺいじる	とりにく やきどうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	さといも でんぷん	
8	月	ごこくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごこくごはん	629 ----- 2.1
		とりにくのきのこソース	とりにく	しめじ えのきたけ エリンギ	さとう でんぷん	
		こまつなとツナのあえもの	ツナ	こまつな		
		こんさいのごまみそしる	ミックスみそ	にんじん ねぎ ごぼう かぶ れんこん	さつまいも ねりごま ごま	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	671 ----- 2.2
		ぶたにくとさといものにももの	ぶたにく	こんにやく	さといも でんぷん さとう あぶら	
		ふだまじる	とうふ かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	まるふ	
		おこめのとうにゅうプリンタルト			おこめのとうにゅうプリンタルト	
10	水	スライスパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		スライスパン	697 ----- 2.2
		ポトフ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも あぶら	
		ごぼうサラダ	ツナ	にんじん ごぼう きゅうり	ごま	
		だいずチョコクリーム			だいずチョコクリーム	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	586 ----- 1.8
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ	さとう あぶら	
		しのだあえ	あぶらあげ	ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま	
		かき		かき		
12	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	616 ----- 3. 6
		みそラーメン	ぶたにく なんと ミックスみそ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく		
		けんちんしのだのふくめに	けんちんしのだ		さとう	
		かんてんのちゅうかあえ	ささみオイルづけ いとかんてん	きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	614 ----- 1.5
		タココチ	とりにく	にんにく	でんぷん こむぎこ さとう	
		さんしょくナムル		にんじん こまつな もやし	さとう ごまあぶら ごま	
		トックスープ		ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ	トック	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	588 ----- 2.0
		あつやきたまごやき	あつやきたまごやき			
		ぶたにくとだいこんのにももの	ぶたにく はんぺん	だいこん にんじん いんげん	さとう あぶら	
		ひじきのごますあえ	ひじき	こまつな にんじん キャベツ	さとう ごまあぶら ごま	
17	水	りんごパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんごパン	729 ----- 3. 4
		にこみハンバーグ	ハンバーグ			
		ブロッコリーのドレッシングあえ		ブロッコリー	イタリアンドレッシング	
		もちむぎいりミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	
18	木	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			736 ----- 2.3
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ポークとまめのカレー	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら	
		ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	さとう あぶら	
19	金	みかん		みかん		640 ----- 2.2
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	
		さばのはっちょうみそに	さばのはっちょうみそに			
		やさいのいぬやまちゃあえ		にんじん はくさい きゅうり てんちゃ		
20	土	つくねじる	とりにく	ねぎ にんじん しょうが ほししいたけ だいこん	でんぷん さといも	664 ----- 2.0
		かおりまいいりみたらしだんご			かおりまいいりみたらしだんご	
		クロスロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		クロストロール	
		しろいんげんまめのとうにゅうシチュー	とりにく ベーコン しろいんげんまめペースト とうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも あぶら	
24	水	わかめのサラダ	ツナ わかめ	きゅうり キャベツ コーン	さとう あぶら	524 ----- 2.9
		アセロラゼリー			アセロラゼリー	
		ごもくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	アルファーカーマイ	
		しろごまつくね	レバーいりしろごまつくね			
25	木	はくさいのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう にんじん はくさい		610 ----- 2.7
		かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ ほししいたけ	でんぷん	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	
		ホキのあげに	ホキ	しょうが	でんぷん さとう あぶら	
26	金	こまつなのなめたけあえ		こまつな にんじん あじつけえのきたけ	ごま	736 ----- 3.0
		じゃがいもとえのきみそしる	とうふ わかめ あかみそ	ねぎ えのき	じゃがいも	
		ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん	
		あんかけスパゲティ	ウインナー ベーコン	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ マッシュルーム	でんぷん さとう あぶら	
29	月	チキンナゲット	チキンナゲット		あぶら	640 ----- 2.3
		りんごときゅうりのサラダ		りんご きゅうり コーン	さとう あぶら	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	
		さつまいもコロッケ			さつまいもコロッケ あぶら	
30	火	ごもくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう えだまめ こんにやく	さとう ごまあぶら あぶら ごま	674 ----- 2.6
		わかめじる	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん ねぎ しめじ		
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あじのフリッター	あじのフリッター			
		かんとうに	とりにく うずらたまご あつあげ はんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	さといも さとう あぶら	2.6
		こまつなときりぼしだいこんのごまあえ		こまつな きりぼしだいこん	さとう ごま	

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。