



11月献立表



日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準		
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
1	水	ごはん さんまのうめ煮 こんぶの五目豆 とん汁	牛乳 とり肉 大豆 牛乳 さんま ちくわ こんぶ 油あげ ぶた肉 みそ とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう 油 じゃがいも	656	28.4	19.2
2	木	ミニココアコッパン 塩ラーメン シュウマイ 2こ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 牛乳	にんじん もやし はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ちゅうかめん ぶた肉の皮 油	589	23.7	20.9
6	月	ごはん まぐろカツ(ソース) ゴマネースサラダ けんちん汁	牛乳 まぐろ ちくわ 牛乳 とり肉 とうふ	にんじん キャベツ もやし きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	ごはん 油 ごま パン粉 マヨネーズ さといも	684	22.1	24.2
7	火	セルフフルーツサンド(スライスコッパン フルーツクリーム) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ	牛乳 ぶた肉 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ	パセリ にんじん こまつな	パン じゃがいも バター	636	22.7	24.7
8	水	◆日本味めぐり～三重県◆ ごはん トンテキ風炒め ツナとひじきのサラダ 益汁 小魚	牛乳 ぶた肉 ツナ 牛乳 油あげ みそ ひじき かつお	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ すいき ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 ごま さといも ドレッシング	701	30.9	23.2
9	木	ミニコッパン いちごとりんごのジャム スパゲティカルボナーラ チキンナゲット 2こ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ハム 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ バター 油 ドレッシング	640	24.6	24.8
10	金	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ ミルクプリン	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 油 ごま じゃがいも ドレッシング	721	22.0	23.6
13	月	ごはん ぶた肉のうま煮 きゅうりとキャベツのあさづけ 大根となめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう 油	657	25.9	21.9
14	火	県産小麦コッパン とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ やさしいスープ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム 牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう 油 でんぷん じゃがいも ドレッシング	637	28.2	26.1
15	水	ごはん 肉じゃが 佐野市産なっとう こまつなのごまじょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 なっとう 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ もやし グリルピーズ	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも ごま油	687	28.1	17.5
16	木	ミニ米粉パン 煮込みうどん ちくわのいそべあげ コーン入りおひたし チーズ	牛乳 とり肉 なた 牛乳 ちくわ 青のり チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	米粉パン 油 うどん 天ぷら粉	655	30.0	22.8
17	金	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳 さば とり肉 牛乳 油あげ たまご とうふ	にんじん ほうれん草 切干しだいこん ねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	656	25.0	24.1
20	月	ごはん マーボー豆腐 ねぎまんじゅう 華風サラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 牛乳 みそ ハム	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう 油 でんぷん ごま油 キャベツの皮 はるさめ	645	26.3	16.8
21	火	マヨネーズパン トマトオムレツ れんこんのコンソメスープ 和風サラダ	牛乳 たまご ウィナー 牛乳 わかめ	トマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん もやし とうもろこし	パン マヨネーズ 油 ごま ドレッシング	627	19.5	32.3
22	水	ごはん ぶた肉と厚あげの香味炒め 白菜と卵のスープ みかん	牛乳 ぶた肉 厚あげ 牛乳 たまご	にんじん ねぎ キャベツ 黄パプリカ みかん はくさい たまねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	624	23.6	17.0
24	金	ごはん あじフライ(ソース) 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ ぶた肉 牛乳 さつまあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ	ごはん さとう 油 パン粉 じゃがいも	641	22.2	15.7
27	月	ごはん てりやきハンバーグ やさしいソテー むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳 みそ たまご ウィナー とうふ	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	666	25.8	21.2
28	火	スライスコッパン スラッピージョー みそワンタンスープ ピーチミルクパバロア	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ もも パイナップル	パン さとう 油 ワンタンの皮 バター	621	28.6	19.0
29	水	ごはん とり肉のマヨネーズ炒め くわわかめと春雨のスープ ココロきゅうり	牛乳 とり肉 牛乳 くわわかめ	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり	ごはん さとう 油 はるさめ マヨネーズ ごま油	615	22.2	19.5
30	木	バターコッパン クリームシチュー イタリアンサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ りんご	パン じゃがいも バター 油 ドレッシング	657	22.4	23.6

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合があります。気をつけて食べましょう。

※10月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、豚肉、ねぎ、きゅうり、水煮大豆、キャベツ、大根、白菜】



◆日本味めぐり◆

11月8日(水)

みえ けん
三重県



※10月分の給食費口座振替日は11月8日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。