



11月献立表



佐野市立北部学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料					学校給食摂取基準 ①児童 ②生徒		
		体をつくるものとなる 【あか】		体の証紙を整えるものとなる 【みどり】		エネルギーのもととなる 【きいろ】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカリウム)	緑黄色野菜 (主にカロテン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)			
4 火	黒コッペパン 白身魚フライ(ソース) チキンサラダ ワンタンスープ	牛 乳	たら とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン さとう パン粉 ワンタンの皮	油 ノリック マヨネーズ	690 26.0 18.0 830 33.0 23.0
5 水	もち麦ごはん マーボードウフ ポークしゅうまい 2c ほうれんそうのナムル	牛 乳	どうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ほうれんそう	ねぎ もやし	ごはん もち麦 さとう でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	668 29.7 20.4 810 34.4 22.5
6 木	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンボタージュ	牛 乳	フランクフルト	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン	ドレッシング バター	630 23.1 26.2 782 28.7 32.7
7 金	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) わかめとたまごのスープ オレンジ	牛 乳	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	大豆もやし たまねぎ オレンジ	ごはん でんぶん	油 ごま	609 23.8 18.0 752 28.1 20.2
10 月	ごはん 佐野市産なっとう 肉じゃが 小松菜のごまあえ	牛 乳	ぶた肉 なっとう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	695 28.5 17.6 840 32.1 18.9
11 火	バターコッペパン(県産小麦使用) とり肉のマーマレードソースかけ シーザーサラダ やさいスープ 県産ヨーグルト	牛 乳	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 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 かんきつ果汁(ゆず 夏みかん いよかん)	パン でんぶん じゃがいも さとう	ドレッシング	701 30.1 27.9 826 35.1 32.2
12 水	ごはん さばのてりやき 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛 乳	さば とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	切干し大根 ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	633 26.2 19.9 787 31.3 22.8
13 木	ミニ米粉パン 煮こみうどん ちくわのいそべあげ 小1本・中2本 コーン入りおひたし ④チーズ	牛 乳	とり肉 なると ちくわ	牛乳 青のり ④チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ しめじ もやし とうもろこし	米粉パン うどん 天ぷら粉	油	610 27.9 18.9 805 37.0 26.5
14 金	ごはん ぶた肉のうま煮 キャベツときゅうりのあさづけ 大根となめこのみそ汁	牛 乳	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	油	619 26.3 17.4 765 31.1 19.4
17 月	◆日本味めぐり～宮崎県～ ごはん チキンなんばん(小袋タルタルソース) 大根サラダ ざぶ汁	牛 乳	とり肉 生あげ かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たいこん きゅうり たまねぎ ごぼう しいだけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	油 外タルタルソース ドレッシング	699 24.4 23.0 862 29.2 26.2
18 火	ミニチーズコッペパン ツナのトマトスパゲティ オムレツ ほうれんそうとコーンのソテー	牛 乳	ツナ たまご ワインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし	パン スパゲティ	オリーブ 油 バター	641 26.9 28.5 801 32.7 33.5
19 水	もち麦ごはん ポークカレー かふうサラダ プリン	牛 乳	ぶた肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん もち麦 じゃがいも はるさめ さとう	油 ごま油	702 21.6 18.0 849 24.9 19.8
20 木	食パン コロッケ(ソース) ミートボールスープ フルーツクリーム	牛 乳	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ みかん もも パイナップル	パン さとう じゃがいも パン粉	油	660 20.1 27.4 762 23.2 30.4
21 金	ごはん いわしのおかか煮 五目きんぴら はくさいのみそ汁	牛 乳	いわし ぶた肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	613 22.7 18.5 767 27.3 21.3
25 火	ミニキャラメルコッペパン しょうゆラーメン はるまき チョレギサラダ	牛 乳	ぶた肉 なると	牛乳 のり	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 中華めん はるまきの皮	ドレッシング 油	640 21.1 25.6 776 25.4 27.8
26 水	ごはん きのこソースハンバーグ ひじきのいり煮 とうふのすまし汁	牛 乳	とり肉 ぶた肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ まいだけ えのきだけ しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	644 24.4 19.9 811 29.7 23.3
27 木	パンブキンコッペパン クリームシチュー プロッコリーサラダ りんごゼリー	牛 乳	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし りんご果汁	パン じゃがいも さとう	バター 油 ドレッシング ごま	646 23.9 22.5 764 28.2 25.8
28 金	ごはん 親子煮 白菜の塩こんぶあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁 ④小魚	牛 乳	とり肉 たまご 油あげ みそ こおりとうふ	牛乳 こんぶ ④タタキソ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 ④ごま	627 25.0 17.6 794 31.7 19.8

※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もあります。気をつけて食べましょう。

