

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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0
1	金	ごはん 豚肉と厚揚げの香味いため ココロこきゅうり じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	749	27.2	18.5
5	火	スライスコッペパン スラッピージョー ワンタンスープ みかんパエリア	牛乳 大豆 ぶた肉 とり肉	牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ もやし みかん	パン さとう ワンタンの皮	油 バター	758	32.0	22.3
6	水	ごはん さわらのカレーしょうゆ焼き ひじきのいり煮 とん汁	牛乳 さわら 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	770	31.4	20.2
7	木	ミニ黒コッペパン スパゲティカルボナーラ チキンナゲット 2こ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン ハム	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし	パン さとう スパゲティ	バター 油 ごま ドレッシング	797	29.6	30.9
8	金	ごはん メンチカツ(ソース) 華風サラダ わかめとたまごのスープ 小魚	牛乳 ハム たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ カタクチイワシ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん さとう はるさめ でんぷん	油 ごま ごま油	816	27.1	22.1
11	月	ごはん 佐野市産なっとう 肉じゃが 小松菜のごまじょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 なっとう	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	816	30.3	18.0
12	火	県産小麦バターコッペパン とり肉のレモンソースかけ 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 はくさい たまねぎ レモン果汁	パン でんぷん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	768	31.6	31.8
13	水	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 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	切干し大根 ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	814	29.9	27.9
14	木	ミニ米粉パン 煮こみうどん やさいのかきあげ コーンいりおひたし チーズ	牛乳 とり肉 なた	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	米粉パン うどん	油	842	32.0	35.1
15	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	764	30.8	19.1
18	月	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) 中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	大豆もやし もやし はくさい オレンジ	ごはん	油 ごま ごま油	757	28.7	20.4
19	火	コッペパン クリームシチュー イタリアンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリルピー キャベツ ぶどう果汁	パン さとう じゃがいも	バター 油 ドレッシング	757	27.5	23.3
20	水	ごはん てりやきハンバーグ ごまつなのいそかあえ むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たまご とうふ	牛乳 のり	ごまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	795	30.9	22.3
21	木	ミニココアコッペパン 塩ラーメン しゅうまい 3こ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい もやし ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう ちゅうかめん しゅうまいの皮	油 ドレッシング	754	29.6	25.8
22	金	◆日本味めぐり～山口県～ ごはん あじフライ(ソース) チキンチキンごぼう風いため けんちょう汁	牛乳 あじ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん パン粉 さといも でんぷん さとう	油	822	29.9	21.5
25	月	ごはん マーボー豆腐 はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 とうふ 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 さとう でんぷん はるまきの皮	油 ごま ごま油	890	31.8	29.8
26	火	パンプリンコッペパン ポテトのチーズ煮 マカロニサラダ ミートボールスープ	牛乳 ベーコン ハム とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	バター /カッテージチーズ	755	28.5	26.6
27	水	ごはん もろのけチャップあえ 大根のいため煮 白菜のみそ汁	牛乳 もろ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん えだまめ はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	753	28.5	17.6
28	木	セルフフルーツサンド (スライスコッペパン フルーツクリーム) トマトオムレツ コンソメスープ	牛乳 たまご ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ みかん パイナップル もも	パン さとう	油	752	24.5	29.3
29	金	もち麦ごはん チキンカレー 大根のマリネ ミルクプリン	牛乳 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	839	23.1	23.7

※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。



◆日本味めぐり◆
11月22日(金)
やまぐちけん
山口県

YAMAGUCHI