

2019年11月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	金	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 ほうれん草のごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 あつあげ さつまあげ ひじき 卵 ハム	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく ほうれんそう もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう 油 白ごま	640	24.0	19.2
5	火	ごはん	○	和風ハンバーグ あずか汁	牛乳 ハンバーグ とり肉 とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ えのきだけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	米 さとう でんぶん	657	27.0	21.5
6	水	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ じゃがいもとあつあげのそぼろ煮	牛乳 さわら ぶた肉 あつあげ	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく たけのこ さやいんげん すだち果汁	米 さとう じゃがいも	650	29.0	19.0
7	木	小型パン	○	ピーフンの五目いため フルーツヨーグルト 大豆チョコ	牛乳 ぶた肉 ちくわ ヨーグルト	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン みかん パイン もも	パン ピーフン ごま油 ゼリー 大豆チョコ	627	22.0	23.4
8	金	ごはん	○	とうふとえびのちゅうか煮 わかめのナムル ハニーピーナッツ	牛乳 ぶた肉 えび とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく えだまめ もやし 干しいたけ こまつな すだち果汁	米 さとう でんぶん ごま油 ハニーピーナッツ	634	30.4	18.0
11	月	玄米ごはん	○	具だくさんぶた丼 切り干し大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ かつお節	こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが しめじ ねぎ えだまめ 切り干しいたけ コーン レモン果汁	米 玄米 さとう マヨネーズ 白ごま	678	26.3	24.7
12	火	ひじきごはん	○	さんまのおろし煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ ひじき さんま わかめ みそ	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ しめじ はくさい	米 さとう じゃがいも	638	28.7	21.0
13	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ はっほうさい	牛乳 うすら卵 ぶた肉	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ヤングコーン	米 油 さとう でんぶん	679	23.1	24.1
14	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チーズオムレツ あさりのチャウダー ミニトマト	牛乳 チーズ 卵 ベーコン あさり	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ ミニトマト	パン じゃがいも	665	25.8	27.1
15	金	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ パンサンデー	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ ハム 卵	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん はるさめ ごま油	665	25.2	20.7
18	月	ごはん	○	さわらのゆずみそがけ けんこうきんぴら	牛乳 さわら みそ ぶた肉 くきわかめ さつまあげ	ゆず果汁 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 さとう 白ごま ごま油	644	29.0	18.0
19	火	ごはん	○	なると金時カレー ツナあえ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	米 さつまいも じゃがいも カレールウ さとう	657	22.1	19.7
20	水	ごはん	○	とり肉のなんばんづけ ふしめん汁	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん 油 さとう ふしめん	655	27.5	17.4
21	木	ごはん	○	厚焼き卵 すきやき風煮 みかん	牛乳 卵 牛肉 焼きとうふ	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 根ぶかねぎ みかん	米 焼きふ さとう	638	25.6	19.0
22	金	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 すのもの	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あつあげ がんもどき みそ ちりめん わかめ	にんじん こんにゃく しょうが たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ	米 さとう 白ごま	658	28.0	20.2
25	月	ごはん	○	さばのみそ煮 そくせきづけ かきたま汁	牛乳 さば みそ しおこんぶ とうふ なると わかめ 卵	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	米	614	26.0	20.7
26	火	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 うめあえ ヨーグルト	牛乳 とり肉 さつまあげ いか ヨーグルト	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり チンゲンサイ うめ	米 じゃがいも さとう	609	23.5	12.2
27	水	麦ごはん	○	とりそぼろ丼 こまつなと小もちのスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン とうふ	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ	米 押し麦 さとう もち	669	26.7	22.1
28	木	食パン	○	チリコンカン コールスローサラダ はちみつ&マーガリン	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミックスビーンズ ハム	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも さとう ドレッシング はちみつ マーガリン	699	25.1	27.0
29	金	ごはん	○	ししゃものいそべあげ 野菜いため オレンジ	牛乳 ししゃも ぶた肉 いか	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが ヤングコーン たけのこ さやいんげん オレンジ	米 油	627	24.5	21.3

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	650	26.0	20.8
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。