

2020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)	
2	月	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ そくせきづけ さつま汁	牛乳 さわら こんぶ ふた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ すだち果汁 キャベツ きゅうり しょうが ごぼう はくさい だいこん	米 さとう さつまいも	624	28.7	17.2	
4	水	玄米ごはん	○	おやこどん いかときゅうりの酢の物 ヨーグルト	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 いか わかめ ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 玄米 さとう ごま	668	31.4	18.6	
5	木	コッペパン	○	ビーフシチュー ひじきと豆のサラダ	牛乳 牛肉 ひじき ツナ ひよこ豆	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり	パン ジャがいも さとう ドレッシング ごま	695	26.6	29.2	
6	金	ごはん	○	とりと根菜のつくね 五目いため ハニーピーナッツ	牛乳 とりと根菜のつくね ふた肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん こんにゃく	米 さとう でんぷん ごま油 ごま ハニーピーナッツ	692	27.7	20.2	
9	月	麦ごはん	○	はるまき ちゅうかどん	牛乳 はるまき ふた肉 かまぼこ うすら卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	米 押し麦 油 さとう でんぷん	713	23.7	27.7	
10	火	ごはん	○	サバのゆずみそがけ かきたま汁 ミニトマト	牛乳 サバ みそ とうふ 魚すり身だんご わかめ 卵	にんじん ねぎ ミニトマト ゆず果汁 たまねぎ えのきだけ	米 さとう	611	27.6	19.9	
11	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 ツナ和え	牛乳 ふた肉 ひじき がんもどき ツナ	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ	米 さとう ジャがいも ごま	667	26.8	21.5	
12	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ポークピカタ なるとのポトフ バックケチャップ	牛乳 ポークピカタ(ふた肉・卵) ふた肉	にんじん パセリ たまねぎ れんこん だいこん にんにく	パン さつまいも	611	22.1	22.4	
13	金	チャーハン	○	チンゲンサイと肉だんごのスープ かいそうサラダ お米のムース	牛乳 焼きふた 肉だんご(とり肉・ふた肉) ツナ わかめ かいそう	にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ コーン だいこん はくさい キャベツ きゅうり もやし	米 はるさめ ごま油 お米のムース	737	27.2	29.7	
16	月	ごはん	○	さんまのおろし煮 きゅうりのゆかりあえ 豆乳入りとん汁	牛乳 さんま ふた肉 油あげ とうふ みそ 豆乳	にんじん ねぎ きゅうり しそ ごぼう だいこん はくさい	米	620	27.2	19.3	
17	火	ごはん	○	かぼちゃの煮もの ちくさあえ	牛乳 牛肉 さつまあげ 油あげ 卵	にんじん かぼちゃ さやいんげん こんにゃく たまねぎ こまつな キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま	608	21.0	15.7	
18	水	ごはん	○	いかの天ぷら ポイルキャベツ バックソース けんこうきんぴら なると金時カレー	牛乳 いか ふた肉 さつまあげ くきわかめ	にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう こんにゃく	米 油 さとう ごま ごま油	667	23.1	20.1	
19	木	ごはん	○	れんこんのサラダ	牛乳 牛肉 ふた肉 ハム	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり コーン	米 カレールー じゃがいも さつまいも さとう ドレッシング	690	21.8	21.5	
20	金	ごはん	○	あつあげのそぼろ煮 わかめのナムル	牛乳 牛肉 ふた肉 あつあげ わかめ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし すだち果汁	米 さとう でんぷん ごま油	658	25.1	20.7	
24	火	ごはん	○	ハモのからあげ(小中) 白身魚フライ バックソース(幼) みそけんちん汁 みかん	牛乳 ハモ(小中) ホキ(幼) とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん みかん	米 油 さとう	639	28.0	19.4	
25	水	ごはん	○	とりそぼろどん 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう もち	672	25.9	21.6	
26	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ふた肉 ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ にんにく みかん パイン もも	ロールパン スパゲティ さとう ナタデココ	677	21.7	19.9	
27	金	ごはん	○	ほうれん草入りえびしゅうまい かんこく風すき焼き	牛乳 えびしゅうまい ふた肉 焼きとうふ	にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ りんご	米 ふ さとう ごま	599	23.0	17.6	
30	月	ごはん	○	とり肉と里いものみそ煮 切り干し大根とカニカマの酢の物	牛乳 とり肉 あつあげ さつまあげ みそ カニカマ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが 切り干しだいこん きゅうり	米 さとう	605	24.0	15.8	
☆ 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	655	25.4	20.9
								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。