

11月予定献立表

白岡町(小学校)

平成22年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き			kcal	タンパク質	
		主 食	牛 乳	副 食	かや熱になるもの	血や肉になるもの			体の調子を ととのえるもの
1	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース こふさいち みそけんちん汁	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 とうふ ハンバーグ みそ	だいこん パセリ にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく	661	26.2
2	火	マーブル食パン	牛乳	ツナとブロッコリーのオムレツ ベーコン小松菜のソテー かぶのスープ	パン マーガリン さとう クリーム 油	牛乳 たまご チーズ ツナ ベーコン とり肉	ブロッコリー 小松菜 たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ えのきたけ	647	28.1
4	木	ソフト フランスパン	牛乳	はくさいのクリームシチュー フランクのバーベキューソース みかん	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 ぶた肉 フランクフルト	にんじん たまねぎ はくさい しめじ みかん ブロッコリー	695	26.6
5	金	わかめごはん	牛乳	子もやししゃもフライ ちくぜん煮 いそのかサラダ	ごはん 油 さとう 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 わかめ ししゃも とり肉 さつまあげ ちくわ のり	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん えのきたけ きょうな きゅうり きゅうべつ	620	24.0
8	月	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズ焼き 肉じゃが ごま酢あえ	ごはん マヨネーズ じゃがいも さとう ごま	牛乳 さけ ぶた肉	とうもろこし にんじん たまねぎ しらたき もやし きゅうり	640	27.5
9	火	スクールメロン	牛乳	たらこスパゲティ ちんげんさいのスープ おろとう	パン 油 マヨネーズ スパゲティ はるさめ	牛乳 たらこ いか のり とり肉 とうふ	にんにく たまねぎ とうもろこし ちんげんさい にんじん もも	709	28.0
10	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ はすのきんぴら みそ汁	ごはん でんぶん 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 さつまあげ とうふ みそ	しょうが れんこん にんじん こんにゃく きゅうべつ たまねぎ えのきたけ さやえんどう	613	26.5
11	木	バターロール	牛乳	きのこのキッシュ はくさいのスープ バナナ	パン 油	牛乳 ベーコン たまご とり肉	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし はくさい だいこん パセリ パナナ	642	24.4
12	金	わかめラーメン	牛乳	はるまき ごぼうのホットサラダ ヨーグルト	中華めん 油 はるまき ごま油 マヨネーズ さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ ひじき ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ もやし メンマ ながねぎ ごぼう にんじん こんにゃく とうもろこし	702	24.1
15	月	焼きおにぎり	牛乳	とりのてり焼き おっきりこみ いもようかん	やきおにぎり うどん いもようかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ こまつな	720	30.1
16	火	さきたま ライスボール	ショア	こんさいのシチュー チーズエッグ もやしとわかめのサラダ	パン バター 小麦粉 ドレッシング 油	ショア ぶた肉 みそ たまご ハム チーズ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん かぶ れんこん しめじ もやし きゅうり とうもろこし	628	32.0
17	水	ごはん	牛乳	ぎせいとうふ さといもといかのにも 花野菜サラダ	ごはん 油 さとう さといも ドレッシング (ごま)	牛乳 とり肉 とうふ たまご ちくわ いか	しょうが ほししいたけ だけのこ にんじん こんにゃく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	653	30.4
18	木	あげパン	牛乳	えびしゅうまい ③ ワンタンスープ	パン 油 さとう 小麦粉 ワンタンのかわ	牛乳 えびしゅうまい とり肉	にんじん たまねぎ もやし きゅうべつ ほししいたけ にら	636	23.0
19	金	トマトの キーマカレー	牛乳	うずらたまご串フライ フルーツカクテル	麦ごはん 油 バター 小麦粉 パン粉 カレールウ	牛乳 ぶた肉 うずらのたまご	にんにく しょうが たまねぎ トマト パセリ とうもろこし にんじん みかん もも パイナップル こんにゃくダイス みかん果汁	731	23.7

【トマトのキーマカレー】は、「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の「南小学校」募集献立より取り入れました。

22	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー レンファンタン 味つけのり	ごはん 油 さとう ごま油 はるさめ でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ のり	だけのこ にんじん ピーマン もやし こんにゃく ほうれん草 とうもろこし	598	24.5	
24	水	黒米ごはん	牛乳	さばのゆずみそ焼き すいとん汁 いんげんソテー	黒米ごはん さとう バター すいとんだんご	牛乳 さば みそ ベーコン ぶた肉 あぶらあげ	しょうが ゆずみそ さやいんげん とうもろこし にんじん 大根 しめじ こまつな	638	27.5	
25	木	さきたま セサミパンス	牛乳	タンドリーチキン クラムチャウダー こんにゃくサラダ	パン ドレッシング 油 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 とり肉 ヨーグルト のり ベーコン あさり	にんにく サラダこんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ パセリ きゅうべつ	636	30	
26	金	肉さのこ うどん	牛乳	えびてんぷら かぼちゃのサラダ	うどん 小麦粉 油 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ えび	えのきたけ しめじ ほししいたけ こまつな かぼちゃ とうもろこし えだまめ	651	25.6	
29	月	ごはん	牛乳	ゼリーフライ さけしらすぶりかけ とんじる	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油 ごま さといも	牛乳 おから しらすほし さけ かつおぶし のり ぶた肉 あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ	650	24.4	
30	火	ライ麦食パン (マッシュルーム)	牛乳	ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き 肉だんごスープ	パン 油 マヨネーズ はるさめ でんぶん マッシュルーム	牛乳 ツナ チーズ とり肉 たまご	ブロッコリー たまねぎ えりんぎ とうもろこし ながねぎ しょうが にんじん はくさい だけのこ にら	680	26.1	
								基準栄養価	660	20.0
								平均栄養価	658	26.6

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ☆ 11月は【ふるさと給食月間】です。



食べることは
命のバトンを
受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長しているよ！受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。