

10月 予 定 献 立 表

平成23年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	月	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ② みそしる ベーコンとやさいのソテー	ごはん あぶら バター でんぷん	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ベーコン みそ わかめ	しょうが なす だいこん キャベツ にんじん いら とうもろこし ねぎ	612	27.0
4	火	ライむぎパン	牛乳	シーフードグラタン たまごスープ はなやさいサラダ	パン マカロニ こむぎこ でんぷん ドレッシング バター あぶら	牛乳 ベーコン チーズ とりにく たまご いか えび ほたて	たまねぎ しめじ フロッコリー にんじん チンゲンサイ しいたけ カリフラワー とうもろこし	713	31.5
5	水	ごはん	牛乳	にくじゃが ししゃもフライ おひたし	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく ししゃも かつおぶし	こんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ	608	21.5
6	木	ごはん	牛乳	ビビンバ はるさめスープ オレンジゼリー	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	にんじん だいこん ぜんまい こんにゃく ほうれんそう にんにく たまねぎ もやし キャベツ しいたけ いら オレンジゼリー	664	26.9
7	金	たまごパン	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース コンソメスープ グリーンサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング でんぷん	牛乳 ぶたレバー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり きょうな フロッコリー	642	23.7
11	火	ごはん	牛乳	さかなのなんばんソース とんじる こんにゃくサラダ	ごはん あぶら でんぷん さとも ごまあぶら ごま ドレッシング さとう	牛乳 ぶたにく とうふ のり みそ さわら	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	656	27.4
12	水	子どもパン	牛乳	チーズハンバーグ さつまだんごスープ まめまめソテー	パン さつまいも でんぷん バター ひよこまめ	牛乳 とりにく とうふ チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ こまつな	659	27.6
13	木	まいたけごはん	牛乳	ちくさやき しらたまじる ヨーグルト	ごはん ごま さとう あぶら しらたまだんご	牛乳 あぶらあげ たまご とりにく ぶたにく ヨーグルト	まいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	664	26.9
14	金	バターコーンラーメン	牛乳	はるまき ジャーマンポテト	ちゅうかめん バター じゃがいも あぶら ごま はるまきのかわ	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン	にんにく もやし にんじん キャベツ いら たまねぎ パセリ とうもろこし	646	23.0
17	月	ごはん こんぶのつくだに	牛乳	さけのマヨネーズやき みそしる だいこんとベーコンのきんぴら	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	牛乳 さけ みそ ベーコン こんぶ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ こんにゃく にんじん だいこん	606	26.1
18	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース えびしゅうまい② わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ えび なると とうふ	たけのこ ピーマン こんにゃく にんじん ねぎ	632	23.4
19	水	くろパン	牛乳	ふわふわお味のクリームシチュー フランクのバーベキューソース カラフルサラダ	パン あぶら バター ふ こむぎこ さとう ドレッシング	牛乳 とりにく フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ パセリ えだまめ あかピーマン とうもろこし きゅうり	669	26.2

【ふわふわお味のクリームシチュー】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の西小学校募集献立より取り入れました。

20	木	カレーピラフ	牛乳	ポパイオムレツ キャベツとトマトのスープ おこめのムース	ごはん バター あぶら おこめのムース	牛乳 ハム たまご チーズ とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ トマト ほうれんそう パセリ	650	24.3
21	金	やきそば フラワーパン	牛乳	あじフリッターマリネ② やさいスープ	パン ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく あじ ベーコン	にんじん ピーマン もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう しいたけ レモン	713	27.0
24	月	ごはん	牛乳	さばのみそやき すきやきふう ごますあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 ぶたにく さば みそ とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい こんにゃく ほうれんそう もやし きゅうり しょうが	622	29.4
25	火	しょくパン (いちごジャム)	牛乳	てづくりコロック トックスープ キャベツのソテー	パン こむぎこ パンこ バター トック じゃがいも あぶら ジャム	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ きくらげ いら	662	22.9
26	水	さつまいもごはん	牛乳	つくねむし こんさいじる みかん	ごはん さつまいも パンこ さとう さとも	牛乳 ぶたにく とりにく みそ たまご なまあげ うずらのたまご	しいたけ ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ みかん	677	28.6
27	木	ちゅうかどん	牛乳	ウインナーのたまごまき ナムル	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく えび いか なると うずらのたまご たまご ウインナー	にんじん たけのこ はくさい きぬぎや しょうが にんにく しいたけ もやし こまつな	686	28.6
28	金	なすなんばんうどん	牛乳	ささかまぼこのでんぷら わふうサラダ	じこなうどん あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく なると たまご さくらえび ささかまぼこ のり	なす ねぎ こまつな にんじん しめじ キャベツ きゅうり だいこん	663	25.1
31	月	カレーライス	牛乳	いかのしょうがやき はるさめサラダ りんご	むぎごはん はるさめ じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ	牛乳 いか ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	622	17.6

- ◎ はしは毎日もってきましょう
- ◎ 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。

基準栄養量	650	25.0
平均栄養量	653	25.7

