



11月分 給食献立予定表

R2.10.26発行 小学校
那珂川町学校給食センター

| 日付 | こ ん だ て 名 | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | お も な 材 料 | | | | | |
|-----|---|---|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | | おもに体をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | |
| | | | 1群 魚、肉、卵 豆、豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物、きのこ | 5群 米、パン、めん いも 砂糖 | 6群 油、バター マヨネーズ |
| 2月 | ごはん ぎゅうにゅう カラフトシシモフライ②・ちゅうのうソース きのこいりおひたし さつまじる | 604 22.1 18.3 1.9 | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう シシモ | ほうれんそう にんじん | もやし えのき なめこ ごぼう ひらたけ ねぎ だいこん | こめ さつまいも | サラダあぶら ごま |
| 4水 | むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご つぼづけあえ にくどうふ | 629 24.4 19.3 2.2 | たまご ぶたにく やきどうふ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん こまつな しらたき | キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ | こめ おおむぎ さとう | ごま サラダあぶら |
| 5木 | しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくごまみそやき やさいサラダ カレーうどん | 612 27.6 26.4 2.4 | とりにく ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう たまねぎ | ごぼう キャベツ きゅうり コーン | パン うどん ルウ | ごま ドレッシング チョコクリーム |
| 6金 | 【馬頭中学校リクエストこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう なかちゃんぎょうざのあまず あんかけ② はるさめサラダ にくじゃが | 666 20.8 16.8 2.8 | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう | にら にんじん しらたき | たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ ねぎ | こめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ じゃがいも | ごまあぶら サラダあぶら |
| 9月 | ごはん ぎゅうにゅう さばみそに きりぼしだいこんのいために もずくのかきたまスープ | 607 25.5 16.8 2.2 | さば とりにく あぶらあげ さつまあげ たまご みそ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん こまつな | きりぼしだいこん しらたき しいたけ | こめ さとう | サラダあぶら |
| 10火 | スパゲティミートソース (ゆでスパゲティ・ミート ソース) ぎゅうにゅう ブロッコリーとツナのあえ もの けんさんせいにゅうヨーグルト | 684 28.9 20.8 3.0 | ぶたにく だいすミート まぐろツナ | ぎゅうにゅう ヨーグルト | ブロッコリー にんじん トマト | きゅうり コーン コンク たまねぎ マッシュルーム | スパゲティ さとう ルウ | サラダあぶら ごまあぶら |
| 11水 | むぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ・ちゅうのうソース ちくわのあえもの ピリからみそしる | 625 20.0 18.8 2.5 | ぶたにく とりにく みそ ちくわ | ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ | にんじん だいこん しいたけ こんにゃく | キャベツ ねぎ ニンニク しょうが | こめ おおむぎ さといも | サラダあぶら ドレッシング ごま |
| 12木 | コッペパン つぶみかんジャム ぎゅうにゅう トマトオムレツ ハムのサラダ ほうれんそうのクリームに | 592 23.0 25.8 2.6 | たまご ハム ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう | トマト ほうれんそう にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ みかん | パン ジャム ルウ | ドレッシング サラダあぶら ごま |
| 13金 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのピリからやき なまあげマーボーいため かんぴょうのみそしる | 603 26.5 20.0 2.2 | いわし みそ ぶたにく なまあげ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | キャベツ ねぎ ニンニク しょうが かんぴょう | こめ さとう じゃがいも | サラダあぶら |
| 16月 | セルフちゅうかどん (ごはん・ちゅうかどんのぐ) ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー えびしゅうまい② ちゅうかふうコーンスープ | 624 22.7 17.8 2.1 | えび なんと ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう しょうが コーン | たけのこ キャベツ きくらげ たまねぎ | こめ でんぷん ミルメーク | サラダあぶら ごまあぶら |
| 17火 | セルフてりやきバーガー (まるパン・てりやきハン バーグ) ぎゅうにゅう ポイルやさい・マヨネーズ やさいのポトフ | 635 26.3 25.4 2.4 | チキンバーグ ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ | パン じゃがいも | サラダあぶら マヨネーズ |
| 18水 | むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー イタリアンサラダ パインかん | 700 21.0 21.6 2.3 | ソフトサラミ ぶたにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん しょうが たまねぎ | キャベツ きゅうり ニンニク りんご パイン | こめ おおむぎ じゃがいも ルウ | ドレッシング サラダあぶら |
| 19木 | アップルパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ マカロニサラダ ミートボールのトマトスープ | 602 22.3 27.1 2.6 | ハム たまご ミートボール ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト | キャベツ きゅうり たまねぎ ニンニク | パン マカロニ | マヨネーズ サラダあぶら |
| 20金 | セルフかきあげどん (ごはん・やさいかきあげ・てん どんのたれ) ぎゅうにゅう のりすあえ ぐだくさんじる | 650 21.5 23.3 2.5 | まぐろツナ あぶらあげ とうにゅう みそ | ぎゅうにゅう のり | ほうれんそう にんじん しゅんぎく | だいこん しいたけ たまねぎ ごぼう ねぎ | こめ さといも てんどんのたれ | ごま サラダあぶら |
| 24火 | はちみつパン ぎゅうにゅう さけチーズフライ やきそば とうにゅうプリンのフルーツあえ | 719 29.0 24.3 2.5 | さけ ぶたにく なんと とうにゅう | ぎゅうにゅう チーズ あおりのり | にんじん | キャベツ たまねぎ みかん パイン もも | パン はちみつ やきそばめん | サラダあぶら |
| 25水 | むぎごはん ぎゅうにゅう デミソースハンバーグ ひじきのサラダ とうふのみそしる | 644 25.4 21.9 2.1 | とりにく ぶたにく まぐろツナ あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき とうふ みそ | にんじん こまつな | マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン ねぎ | こめ おおむぎ さとう | サラダあぶら ごまあぶら ごま |
| 26木 | コッペパン ピーナツクリーム ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ブロッコリー チリコンカン | 623 27.0 26.7 2.0 | たまご ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト ピーマン ブロッコリー | たまねぎ ニンニク | パン ピーナツクリーム じゃがいも | ドレッシング サラダあぶら |
| 27金 | ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう ホッケてりやき もやしとハムのあえもの とんじる | 591 26.0 16.5 2.0 | ホッケ ハム ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう のり | ほうれんそう にんじん | もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく | こめ じゃがいも | ドレッシング サラダあぶら |
| 30月 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくスタミナいため えびボールスープ アセロラゼリー | 620 21.8 19.3 1.6 | ぶたにく えび みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら ほうれんそう ニンニク | キャベツ たけのこ しょうが アセロラ | こめ さとう はるさめ ゼリー | サラダあぶら |

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★11月の平均栄養量 エネルギー633kcal たんぱく質24.3g 脂質21.4g 塩分2.3g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ

