



# 11月 給食献立予定表

R7.10.27発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む	
		からだをつくる		からだのちようしをとのえる		エネルギーになる			
		1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂		
まいにち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4	火	しょうパン フルーツクリーム ささみカツ ミネストローネスープ	ささみ だいす ウィナー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		みかん パイン もも トマト にんじん	こむぎこ さとう クリーム じゃがいも こめこ さとう	ショートニング あぶら あぶら	616 23.5 23.0 1.9
5	水	むぎごはん ハヤシシチュー チーズサラダ いちごとみかんのゼリー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	657 20.5 20.7 2.4
6	木	はちみつパン スペインふうオムレツ ビーンズサラダ ちゃんぽんうどん	たまご とりにく だいす ハム ぶたにく さつまあげ なると	だっしふんにゅう	ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり はくさい きくらげ しょうが	こむぎこ さとう じゃがいも さとう	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	615 26.1 23.2 2.9
7	金	ごはん さわらみそやき シルバーサラダ こんさいごまじる	さわら ハム あぶらあげ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう はるさめ さといも	ノンエッグマヨ ごま あぶら	602 23.1 20.5 1.7
10	月	ごはん まこもたけのにくみそいため ひじきのあえもの けんちんじる	ぶたにく まぐろツナ とうふ あぶらあげ	ひじき	にんじん にんじん	まこもたけ しょうが きゅうり もやし ごぼう だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	こめ さとう さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま あぶら	603 25.5 21.4 2.0
11	火	こくとうパン ヤシオマスマフライ ちゅうのうソース グリーンサラダ まめとかぼちゃのクリームスープ		だっしふんにゅう		パセリ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	こむぎこ さとう こくとう パンこ こむぎこ	あぶら あぶら ドレッシング マーガリン	617 27.2 22.4 2.4
12	水	むぎごはん とりにくごまみそやき きりほしだいこんのいために すいとんじる	とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん にんじん	きりほしだいこん しいたけ ごぼう	こめ おおむぎ さとう さとう すいとん じゃがいも	ごま あぶら あぶら	633 26.4 17.6 2.3
13	木	コッペパン どちあいジャム ほうれんそうオムレツ マカロニツナサラダ やさしいポトフ		だっしふんにゅう	ほうれんそう	いちご キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ さとう みずあめ かたくりこ	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ あぶら	603 21.4 26.7 2.3
14	金	ごはん わふうソースハンバーグ かんぴょうサラダ ゆばとじゃがいものみそじる	とりにく ぶたにく ハム ゆば		にんじん	たまねぎ りんご ニンニク しょうが かんぴょう キャベツ コーン えだまめ ねぎ	こめ かたくりこ さとう あぶら マーガリン	あぶら ドレッシング ごま	603 24.1 19.6 2.0
17	月	【馬頭小学校6-1作成リクエスト献立】 わかめごはん とりのからあげ② はるさめサラダ とんじる レモンタルト	わかめ とりにく たまご ハム ぶたにく たまご	わかめ	にんじん にんじん	しょうが きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら マーガリン	757 24.2 27.7 3.2
18	火	みそラーメン ちゅうかめん ラーメンスープ やきぎょうざ② だいすとブロッコリーのサラダ	ぶたにく ぶたにく とりにく まぐろツナ だいす		にんじん なら にんじん	もやし たまねぎ はくさい ねぎ しょうが ニンニク キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ あぶら	あぶら ごま あぶら ノンエッグマヨ	650 27.2 22.7 2.6
19	水	むぎごはん こもちシャモフライ② ちゅうのうソース キャベツのそぼろいため どさんこじる とうにゅうパンナコッタ (いちごクリーム)	ししゃも ぶたにく なまあげ とうにゅう		にんじん	キャベツ しょうが ニンニク もやし コーン ねぎ ニンニク いちご	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら マーガリン	711 26.4 24.4 2.5
20	木	コッペパン メープルジャム カップグラタン わかめサラダ ポークビーンズ	とうにゅう だいすこ ささみ ぶたにく だいす ベーコン	わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ コーン おから キャベツ きゅうり たまねぎ いんげんまめ	こむぎこ さとう メープル じゃがいも こめこ かたくりこ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング ごま あぶら	677 24.8 26.2 2.7
21	金	ごはん なっとう もやしのキムチあえ にくじゃが	なっとう ぶたにく	こんぶ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	625 24.5 15.9 1.9
25	火	ハンバーガー ミルクまるパン チキンパーティ ポテトサラダ せんぎりやさいスープ	とりにく ハム ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ マーガリン	615 24.1 25.9 2.8
26	水	むぎごはん さばみそに ごもきんぴら のっぺいじる	さば ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな にんじん	ごぼう しらたき だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ さとう こめこ さとう	あぶら ごま あぶら	652 25.8 22.7 2.2
27	木	キャラメルパン チキンナゲット② ブロッコリーとツナのあえもの クリームスパゲティ	とりにく まぐろツナ ベーコン とうにゅう	だっしふんにゅう	ブロッコリー ほうれんそう	きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ さとう こむぎこ	ショートニング あぶら ごまあぶら マーガリン	640 26.6 19.6 3.1
28	金	【小川中学校1-1作成献立】 ごはん ぶたにくしょうがいため ほうれんそうのおひたし とうふとわかめのみそじる カットりんご	ぶたにく (かつおぶし) とうふ あぶらあげ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし ねぎ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	604 26.3 20.7 2.1

★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637kcal たんぱく質24.8g 脂質22.2g 塩分2.3g  
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、ちょうだいきゅうりキャベツ、きゅうり、にら、ねぎ、しいたけ、ぶたにく(いちぶ)

※食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。