11月 給食献立予定表

R8.10.26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 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。） からだをつくる 1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	からだをつくる 2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	からだのちょうしをととのえる 3群 カロテン 緑黄色野菜	からだのちょうしをととのえる 4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	エネルギーになる 5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	エネルギーになる 6群 ししつ 油脂	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
まいにち		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2	月	ごはん					こめ		613 22.7 21.3 2.6
		ブルコギふういため	ぶたにく		にんじん　にら	たまねぎ　もやし　しょうが ニンニク	さとう	ごまあぶら	
		きりぼしだいこんのごまマヨあえ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり		ごま　ノンエッグマヨ	
		えびボールとはるさめのスープ	えび　たら		こまつな	たけのこ	はるさめ　さとう　かたくりこ		
4	水	むぎごはん					こめ　おおむぎ		659 24.0 21.4 2.5
		こもちししゃもフライ②・ちゅうのうソース		ししゃも			パンこ　こむぎこ　かたくりこ	あぶら	
		キャベツのそぼろいため	ぶたにく　あつあげ		にら	キャベツ　ニンニク　しょうが	さとう　かたくりこ	ごまあぶら	
		ちゅうかふうすいとんじる	ぶたにく		にんじん	だいこん　しめじ　ねぎ	こむぎこ　かたくりこ	ごまあぶら	
5	木	こくとうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう こくとう	ショートニング	600 22.4 21.8 2.8
		トマトオムレツ	たまご　とりにく		トマト	たまねぎ	かたくりこ	あぶら	
		イタリアンサラダ	ソフトサラミ		パセリ	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	
		クリームスパゲティ	ベーコン　とうにゅう		ほうれんそう	たまねぎ　マッシュルーム ニンニク	スパゲティ　ルウ	マーガリン	
6	金	ごはん					こめ		610 24.3 21.3 2.2
		わふうソースハンバーグ	とりにく　ぶたにく			たまねぎ　りんご　ニンニク	かたくりこ　さとう	あぶら　マーガリン	
		ひじきのサラダ	まぐろツナ	ひじき	にんじん	キャベツ　コーン	さとう	ごまあぶら　ごま	
		かんぴょうのみそしる	とうふ　あぶらあげ		こまつな	かんぴょう　ねぎ			
9	月	ごはん					こめ		639 19.5 18.1 2.8
		ぎょうざのあまずあんかけ②	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　かたくりこ さとう	あぶら	
		ちゅうかはるさめ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり	はるさめ	ドレッシング　ごま	
		どさんこじる	ぶたにく		にんじん	もやし　コーン　ねぎ　ニンニク	じゃがいも	マーガリン	
		とうにゅうバンナコッタ（いちごソース）	とうにゅう			いちご	さとう　みずあめ　かたくりこ	あぶら	
10	火	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	ショートニング	598 21.0 25.7 2.1
		ラ・フランスジャム				ラ・フランス	さとう　みずあめ		
		トマトクリームグラタン			トマト	おから　ニンニク	じゃがいも　こめこ みずあめ　かたくりこ	ショートニング	
		ブロッコリーとツナのあえもの	まぐろツナ		ブロッコリー	きゅうり　コーン	さとう	ごまあぶら	
		キャベツととりにくのスープ	とりにく　ベーコン		にんじん　ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ		マーガリン	
11	水	やきにくどん　むぎごはん やきにくどんのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　ごぼう　しらたき しょうが	こめ　おおむぎ かたくりこ	あぶら	605 23.8 17.8 2.6
		ちくわのサラダ	ちくわ	チーズ		キャベツ		ドレッシング　ごま	
		さつまいものみそしる	あぶらあげ		こまつな	たまねぎ　しいたけ	さつまいも		
12	木	ミルクコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	ショートニング	624 28.7 27.1 3.0
		ハムステーキトマトソースがけ	ハム		トマト				
		ビーンズサラダ	だいず　まぐろツナ			キャベツ　きゅうり　えだまめ		ドレッシング　ごま	
		やさいのポトフ	ぶたにく　ウインナー		にんじん　ブロッコリー	だいこん　たまねぎ		あぶら	
13	金	ごはん					こめ		614 25.4 21.6 1.9
		さわらもみじやき	さわら		にんじん			ノンエッグマヨ	
		ひじきとあつあげのにもの	とりにく　あつあげ	ひじき	にんじん　こまつな		さとう　かたくりこ	ごまあぶら	
		とんじる	ぶたにく		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ こんにゃく	じゃがいも	あぶら	
16	月	ごはん					こめ		658 20.8 19.2 2.3
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　りんご　ニンニク しょうが	じゃがいも　ルウ	あぶら	
		ほうれんそうサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング	
		フルーツゼリーあえ				みかん　もも　パイン　いちご	さとう　こなあめ		
17	火	けんさんこむぎしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	ショートニング	610 30.3 24.3 2.3
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	みずあめ　さとう		
		とりにくてりやき	とりにく				さとう		
		チリコンカン	ぶたにく　だいず		にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　ニンニク		あぶら	
		たまごいりコーンスープ	たまご　ベーコン		ほうれんそう	コーン　たまねぎ	かたくりこ		
18	水	ごはん（ゆうだい２１）					こめ		665 29.6 19.9 2.3
		ヤシオマスフライ・ちゅうのうソース	ヤシオマス				こむぎこ　パンこ	あぶら	
		きりぼしだいこんのにもの	とりにく　さつまあげ	こんぶ	にんじん　こまつな	きりぼしだいこん　しいたけ しらたき	さとう	あぶら	
		ゆばのみそしる	ゆば　とうふ	わかめ		ねぎ			
		りんごゼリー				りんご	みずあめ　さとう　かたくりこ		
19	木	けんさんこむぎはちみつパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　はちみつ さとう	ショートニング	629 24.3 24.3 3.2
		けんさんたまごのオムレツ	たまご				さとう　かたくりこ	あぶら	
		グリーンサラダ			パセリ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ		ドレッシング	
		ミートボールブラウンシチュー	ぶたにく　とりにく ベーコン		にんじん　トマト ブロッコリー	たまねぎ　しょうが　ニンニク	じゃがいも　かたくりこ さとう　ルウ	あぶら	
20	金	ごはん					こめ		612 23.2 22.9 2.1
		まこもたけのにくみそいため	ぶたにく		にんじん	まこもたけ　しょうが	さとう	あぶら	
		しゅんぎくいりツナマヨサラダ	まぐろツナ		しゅんぎく　ほうれんそう	キャベツ		ノンエッグマヨ	
		こんさいごまじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	さといも	ごま　あぶら	
24	火	しょうゆラーメン　ちゅうかめん ラーメンスープ	ぶたにく　なると		にんじん	もやし　キャベツ　ねぎ　メンマ しょうが	ちゅうかめん	あぶら	729 28.5 25.0 3.2
		にくだんご②	とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ　さとう　かたくりこ	あぶら	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり　コーン		ドレッシング　ごま	
		こめこのカップケーキ	とうにゅう　だいずこ			りんご	こめこ　さとう　みずあめ メープル	ショートニング あぶら	
25	水	むぎごはん					こめ　おおむぎ		629 22.9 18.5 2.7
		モロのチリソースがけ	モロ			ねぎ　ニンニク　しょうが	さとう　かたくりこ	あぶら　ごまあぶら	
		チャプチェ	ぶたにく		にんじん　にら	ごぼう　しいたけ　しょうが ニンニク	はるさめ	ごまあぶら　ごま	
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	もやし　キャベツ　たまねぎ しょうが	こむぎこ　さとう　かたくりこ	あぶら	
26	木	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	ショートニング	630 26.8 22.0 2.6
		とちあいかジャム				いちご	さとう		
		チキンチーズやき	とりにく	チーズ	ピーマン　パセリ		パンこ　さとう	あぶら	
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		ラビオリトマトスープ	とりにく　ぶたにく		にんじん　トマト ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ　ニンニク	こむぎこ　さとう　パン粉	あぶら	
27	金	ごはん					こめ		645 27.1 23.6 2.4
		さんまみぞれに	さんま			だいこん	さとう　かたくりこ		
		わかめのナムル		わかめ	こまつな	きゅうり		ドレッシング　ごま	
		すきやきふうに	ぶたにく　やきどうふ		にんじん　しゅんぎく	はくさい　ねぎ　しらたき	やきふ　さとう	あぶら	
30	月	ごはん					こめ		623 20.7 21.7 2.1
		みそかつ	ぶたにく				パンこ　かたくりこ　さとう	あぶら	
		かんぴょうサラダ		ちりめんじゃこ		かんぴょう　キャベツ　コーン		ドレッシング　ごま	
		ピリからみそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん　しめじ　ねぎ　ニンニク しょうが	さといも	あぶら	

ちさんちしょうウィーク

馬頭高校産
超大球キャベツ

★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631kcal　たんぱく質24.5ｇ　脂質22.0ｇ　塩分2.5ｇ
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、ちょうだいきゅうキャベツ、きゅうり、しゅんぎく、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。