１１月のきゅうしょくこんだてひょう

R6.10.31
我孫子市立湖北小学校

給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 主菜・副菜	献立名 デザート	おもな材料とその働き 体をつくる(赤) たんぱく質	体をつくる(赤) 無機質	体の調子をととのえる(緑) ビタミン類 色の濃い野菜	体の調子をととのえる(緑) ビタミン類 その他の野菜・果物	熱や力のもとになる(黄) 炭水化物	熱や力のもとになる(黄) 脂質	栄養量 エネルギー kcal / カルシウム mg	たんぱく質 g / 鉄 mg	脂質 g / 食塩相当量 g
1	金	○	麦ご飯	さばのにんにく煮 和風サラダ　味噌けんちん汁	りんご	さば かまぼこ とりにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく　ねぎ キャベツ　もやし えのき　しょうが ごぼう　だいこん　りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	668 339	26.7 2.6	25.6 2.1
5	火	○	カレー うどん	マカロニサラダ 煮干し	手作り スイートポテト	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ　キャベツ ねぎ　きゅうり コーン	うどん さとう マカロニ さつまいも	あぶら バター マヨネーズ	621 416	24.1 2.2	22.8 1.7
6	水	○	大豆と昆布の混ぜご飯	ししゃものパリパリ揚げ お講じる	みかん	とりにく だいず あぶらあげ ししゃも　みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん しそ	だいこん　たまねぎ みかん	こめ さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	あぶら ごま	609 480	25.3 2.7	21.2 2.3
千産千消献立 7	木	○	麦ご飯	ひじき入り卵焼き もやしとおかひじきのサラダ　呉汁	ひとくち 牛乳ぷりん	とりにく たまご　みそ ツナ　だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき あおのり ぎゅうにゅうプリン	にんじん おかひじき こまつな	たまねぎ しいたけ もやし　ごぼう だいこん　ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	588 342	24.9 6.0	17.8 1.9
8	金	○	ターメリックライス	チリコンカーネ ごぼうサラダ	りんご	だいず ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん パセリ	たまねぎ　しょうが にんにく　ごぼう きゅうり　キャベツ りんご	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	624 397	25.9 3.7	20.7 1.6
はしの日 11	月	○	麦ご飯	ツナそぼろ 筑前煮　ニラ玉汁	早香	ツナ とりにく なまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ニラ	しょうが　ごぼう れんこん　しいたけ もやし　ねぎ しめじ　はやか	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	576 353	25.3 2.3	16.7 1.9
我孫子産野菜の日 12	火	○	麦ご飯	鰆の塩麹焼き 豆腐とひじきのサラダ　さつまいものみそ汁	みかん	さわら とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	きゅうり　キャベツ たまねぎ　だいこん みかん	こめ むぎ さとう さつまいも	ごまあぶら	595 364	27.8 2.4	17.6 2.4
13	水	○	中華丼	切り干し大根のナムル　煮干し	杏仁豆腐	ぶたにく いか　えび うずらのたまご ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ　キャベツ たけのこ　しいたけ　ねぎ　しょうが だいこん　きゅうり　みかん もも　パイナップル キウイフルーツ	こめ むぎ さとう あんにんどうふ	あぶら ごま ごまあぶら	658 468	25.2 2.7	18.5 1.8
14	木	○	きな粉揚げパン	大根サラダ 手作りワンタンスープ	バナナ	きなこ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん　きゅうり しょうが　ねぎ しいたけ　もやし バナナ	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	628 335	24.3 2.0	21.9 2.6
15	金	○	麦ご飯	擬製豆腐 大根と車麩の含め煮　わかめのみそ汁	黒糖くるみ	とうふ とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ　たまねぎ しょうが　だいこん	こめ むぎ さとう くるまふ こくとう	あぶら くるみ	638 373	27.2 3.3	24.1 2.1
18	月	○	麦ご飯	厚揚げと豚肉の味噌炒め 野菜のごま和え	根菜 チップス	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな パセリ	しょうが　キャベツ しいたけ　もやし ごぼう　れんこん	こめ むぎ　さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ねりごま ごま	607 463	25.1 3.6	21.2 2.3
19	火	○	麦ご飯	ポテトツナオムレツ 五目きんぴら　白菜のみそ汁	ひとくち みかんゼリー	たまご しろはなまめ ツナ　みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　ごぼう れんこん　はくさい えのき　ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター ごま	579 344	22.3 5.0	17.7 1.9
4年生校外学習 20	水	○	麦ご飯	タラのマヨコーン焼き 水菜とじゃこの和え物　むらくも汁	みかん	タラ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ こまつな	コーン　たまねぎ だいこん　キャベツ みずな　えのき みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	644 362	26.1 1.9	23.6 2.3
21	木	○	キムタクご飯	わかさぎのフリッター 中華野菜スープ	早香	ぶたにく たまご わかさぎ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい　だいこん ねぎ　しょうが しいたけ　もやし はやか	こめ こむぎこ	あぶら ごま	547 521	24.8 2.1	19.9 2.7
22	金	○	シナモントースト	コールスローサラダ ポークビーンズ	ヨーグルト	ツナ ぶたにく だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン グラニューとう さとう	マーガリン マヨネーズ	680 425	25.2 5.6	27.6 2.8
和食の日献立 6年生校外学習 25	月	○	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ 春雨の和え物　なめこのみそ汁	ラ・フランスゼリー	とうふ とりにく　ツナ エビ　たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ　ねぎ しょうが　きゅうり もやし　だいこん なめこ	こめ　むぎ さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	652 402	31.3 5.1	20.7 2.6
我孫子産野菜の日 26	火	○	白樺派のカレーライス	野菜のごま酢和え	ココアナッツ	とりにく みそ きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご もやし　キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ごまあぶら ごま	637 331	23.1 2.6	21.6 2.2
お誕生日給食 27	水	○	スパゲッティ・ナポリタン	ツナと大豆のサラダ	アップルケーキ	ウィンナー だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　キャベツ きゅうり　レモン りんご	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら バター	588 330	22.9 1.7	20.1 2.2
28	木	○	麦ご飯	鮭のごま味噌焼き キャベツの塩昆布和え　豚汁	りんご	さけ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが　キャベツ きゅうり　だいこん しいたけ　ごぼう ねぎ　りんご	こめ むぎ さとう さとういも	あぶら ねりごま ごま ごまあぶら	612 371	30.0 2.6	17.3 2.0
29	金	○	麦ご飯	家常豆腐 リャンバンサンスー	バナナ	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　たけのこ キャベツ　しいたけ ねぎ　にんにく きゅうり　もやし　バナナ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	583 397	22.3 2.5	17.8 2.2
											1ヶ月の平均	617 391	25.5 3.1	20.7 2.2
											摂取基準(中学年)	650 350	26.8 3.0	18.1 2.0