



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
1水	○	★かみかみ献立★ ごはん 豚肉とごぼうのカルン揚げ お浸し 茎わかめのスープ	662 25.7 21.2	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん かきな ねぎ	ブロッコリー ほししいたけ だいこん	こめ あぶら いりごま	でんぶん さとう ごまあぶら
2木	○	★かみかみ献立★ 雑穀ごはん ボラの南蛮漬焼 れんこんサラダ 沢煮椀	628 23.5 20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ボラ	れんこん にんじん えのき たけのこ	えだまめ だいこん ごぼう いんげん	こめ さつまいも	さつこく でんぶん
6月	○	★かみかみ献立★ 高野豆腐のまぜごはん きびなごカリカリフライ③④ 味噌汁	629 25.3 21.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご あさり	ぶたにく きんしたまご くきわかめ みそ	にんじん ごぼう だいこん	ほししいたけ かぼちゃ ねぎ	こめ さとう	あぶら
7火	○	★かみかみ献立★ 黒糖米粉パン 鶏のパン粉焼き② マリネ スープ	637 30.8 27.2	ぎゅうにゅう ウィンナー	とりにく	ニンニク しめじ きくらげ ブロッコリー	パセリ にんじん だいこん とうもろこし	こめ パンこ さつまいも	マヨネーズ やつがしら
8水	○	★いい菌の日・かみかみ献立★ ごはん 鯛のおかか煮 春雨サラダ ピリ辛豚汁 原宿ドック	704 27 23.8	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく あさり	いわしおかに たまごやき とうふ あかみそ	キャベツ かきな だいこん ねぎ	にんじん はくさい ほししいたけ こんにやく	こめ ごまあぶら あぶら	はるさめ さとう さつまいも
9木	○	ごはん まぐろカツ きのこの和風サラダ どさんこ汁 ゼリー	642 25.2 17.1	ぎゅうにゅう かいそうサラダ みそ	まぐろカツ ぶたにく かきな ねぎ	まいたけ たまご だいこん にんじん	えのき しめじ しろきくらげ もやし	こめ いりごま じゃがいも ゼリー	あぶら さとう ごまあぶら
10金	○	ごはん 鶏のチーズ焼き② 梅風味のツナサラダ ミネストローネ	651 31.7 21.2	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー	とりにく ツナ だいず	たまねぎ にんじん きゅうり セロリ	マッシュルーム もやし ねりうめ トマト	こめ じゃがいも さつこく	さとう マカロニ オリーブオイル
13月	○	★芳賀町いっぱいウィーク★ 豚丼 (麦ごはん) 味噌汁	666 24.9 18.6	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく みそ	たまねぎ ごぼう かぼちゃ はくさい	かんぴょう なし とうがん にんじん	こめ さとう	むぎ やつがしら
14火	○	★芳賀町いっぱいウィーク★ ごはん 鶏肉の味噌風味焼き② 芳賀町野菜のサラダ スープ ヨーグルト	665 30.7 16.8	ぎゅうにゅう みそ ヨーグルト	とりにく だいず	ねぎ にんじん だいこん ニンニク	かぼちゃ かきな ほししいたけ	こめ さつまいも やつがしら	さとう マヨネーズ
15水	○	★芳賀町いっぱいウィーク★ もち麦ごはん ピリ辛四川豆腐 中華和え	646 25.9 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	とうふ あかみそ	ほししいたけ しょうが ニラ にんじん	ニンニク たまねぎ はくさい だいこん	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう でんぶん
16木	○	★芳賀町いっぱいウィーク★ ごはん モロの照焼 じゃこ和え 田舎汁 みかん	589 28 11.1	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	モロ あぶらあげ	キャベツ きりぼし はくさい ごぼう	にんじん かんぴょう とうがん ほししいたけ	こめ やつがしら みかん	さとう
17金	○	★芳賀町いっぱいウィーク★ もち麦ごはん 親子煮 冬瓜スープ	623 24.5 18.8	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまご あぶらあげ	かんぴょう ほししいたけ だいこん ブロッコリー	たまねぎ とうがん にんじん ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも
20月	○	【誕生会メニュー】 ピッコロライス アンサンブルエッグ スープ お楽しみデザート	627 24.5 20.8	ぎゅうにゅう ウィンナー イカ ひじき	とりにく だいず アンサンブルエッグ とうふ	たまねぎ ピーマン きピーマン マッシュルーム	にんじん あかピーマン とうもろこし グリーンピース	こめ デザート ほししいたけ かきな はくさい	あぶら
21火	○	ハンバーガー サラダ クリームシチュー	626 26.6 22.9	ぎゅうにゅう とりにく	ハンバーガー	たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー	キャベツ こまつな かぼちゃ	こめ さつまいも	あぶら
22水	○	はがまち梨カレー (麦ごはん) 芳賀町産野菜のコールスローサラダ	686 21.6 18.2	ぎゅうにゅう だいず チーズ	とりにく スキムミルク	ニンニク にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ なし かきな	こめ あぶら やつがしら	むぎ さつまいも クルトン
24金	○	★和食の日 赤飯の日★ 赤飯 白身魚の紅葉漬焼 ほうれん草の和え物 芋の子汁	595 29.4 13.1	ぎゅうにゅう スケツウダラ あぶらあげ みそ	ささげ とりにく とうふ	ほうれん草 にんじん かきな ねぎ	キャベツ えのき ほししいたけ こんにやく	こめ さとう あぶら	もちごめ やつがしら
27月	○	【2年生リクエストメニュー】 わかめごはん グラタン ポテトサラダ コーンポタージュ プリン	762 17.6 25.9	ぎゅうにゅう グラタン	わかめ ハム	にんじん たまねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも プリン	いりごま マヨネーズ
28火	○	栗おこわ アジフライ ひじきサラダ かぶのかき玉汁	629 20.9 17.6	ぎゅうにゅう ひじき かにかま	アジフライ たまご	キャベツ とうもろこし かぶのは ほししいたけ	にんじん かぶ ねぎ	こめ いりごま でんぶん	もちごめ あぶら くり
29水	○	麦ごはん 豚肉のオイスター炒め 肉まん 春雨スープ	680 26 21.4	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ぶたにく うずらのたまご	ニンニク にんじん たけのこ きくらげ かきな	ニラ ほししいたけ ねぎ かきな	こめ でんぶん ごまあぶら にくまん	むぎ あぶら はるさめ
30木	○	トマトクリームスパゲッティ キャベツとリンゴのサラダ お米のパパロア	607 26.4 18.6	ぎゅうにゅう えび スキムミルク	とりにく チーズ	ニンニク にんじん トマト りんご	たまねぎ しめじ キャベツ かきな	スパゲッティ あぶら	さとう おこめのパパロア

読書週間
コロナ給食

今月の給食目標 たのしい給食にしよう



秋の実りの米や野菜、果物が沢山とれる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。日頃からおいしい米や野菜などを作ってくださる芳賀町の農家さんたちに感謝して、残さず食べましょう。

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g
【今月の地産地消】
こめ もちむぎ ささげ さつまいも かぼちゃ かきな
ほししいたけ だいこん ながねぎ にんじん とうがん
やつがしら なし

平均栄養量		
エネルギー	たんぱく質	脂質
648kcal	25.8g	19.8g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

