



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	
5火	○	十六穀ごはん さんまの煮付け れんこんサラダ さわにわん	657 23.0 26.4	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう きぬさや たけのこ	にんじん ごぼう えのきたけ だいこん	れんこん えだまめ キャベツ しいたけ	こめ ぎつこく でんぷん	
6水	○	麦ごはん さつま入りかりん揚げ ブロッコリー和え 茎わかめスープ	661 25.9 22.9	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ブロッコリー にんじん かきな	しょうが ごぼう にんにく えのきたけ	こめ むぎ さつまいも でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう
7木	○	B級グルメポテト入り焼きそば たこdeたこやき 中華風コーンスープ まんてん豆	591 24.4 17.5	ぶたにく たこ とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり とうふ	にんじん コーン ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ ちゅうかめん じゃがいも でんぷん	サラダあぶら ごま
8金	○	こぎつねごはん おひたし いわしのカリカリフライ みそ汁 グミ	659 25.6 24.4	あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし いわし	にんじん かきな かぼちゃ たまねぎ	しらたき しいたけ ごぼう はくさい	こめ むぎ さとう だいこん	サラダあぶら グミ
11月	○	芳賀町梨入り牛丼 さっぱり和え 芳賀町野菜のみそ汁	624 25.7 15.4	ぎゅうにく とうふ いりこ	ぎゅうにゅう しいたけ かぼちゃ はくさい	かきな にんじん だいこん キャベツ	なし たまねぎ しらたき ごぼう	こめ おおむぎ さとう さつまいも	
12火	○	もち麦ごはん ユーリンチー 芳賀町野菜のサラダ スープ ヨーグルト	706 27.1 23.6	とりにく だいず	ぎゅうにゅう しいたけ だいこん	かぼちゃ ブロッコリー にんじん はくさい	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら やつがしら じゃがいも
13水	○	もち麦ごはん ピリ辛しせんどろ 中華和え 芳賀町産梨	671 25.6 21.7	とうふ ぶたにく だいず なし	ぎゅうにゅう はくさい ヨーグルト だいこん	にら にんじん ブロッコリー ねぎ	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら
14木	○	もち麦ごはん モロのてりやき 切り干し大根の炒めに 田舎汁 みかん	610 25.9 12.6	モロ あぶらあげ とうふ いりこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みかん しいたけ	しょうが だいこん はくさい ごぼう	こめ おおむぎ さとう やつがしら	サラダあぶら
15金	○	もち麦ごはん おやこに 芳賀町野菜スープ 冷凍りんご	610 26.5 15.2	たまご とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー キャベツ	かんぴょう たまねぎ りんご しいたけ だいこん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	
18月	○	麦ごはん ハンバーグきのこソース ハムサラダ かぼちゃのスープ	655 24.1 24.0	ハンバーグ ハム とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん ブロッコリー	きピーマン あかピーマン かぼちゃ だいこん	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ さとう	サラダあぶら
19火	○	米粉パン パテキャラメル 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト アセロラミルク	745 29.2 31.4	とりにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん かきな	にんにく たまねぎ	こめこぼん キャラメルパテ ばんこ じゃがいも	マヨネーズ サラダあぶら だいたバター さといも
20水	○	麦ごはん 芳賀町梨カレー 芳賀町サラダ 塩バニラクリームワッフル	677 22.0 17.7	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ コーン	にんじん かきな キャベツ しょうが	なし たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ むぎ さといも さつまいも	サラダあぶら ワッフル
21木	○	麦ごはん ふりかけ 味噌汁 ちくわのカレー磯辺あげ ブロッコリーのおかか和え	667 25.0 18.2	ちくわ ツナ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり いりこ	ブロッコリー あかピーマン かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま
22金	○	ピーマンピッコロライス ツナマヨオムレツ ひじきと野菜のスープ 豆乳パンナコッタ	628 26.8 22.4	ぶたにく ウインナー だいず えび とうふ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき たまご いか	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ はくさい ほうれんそう	サラダあぶら パンナコッタ えのきたけ
25月	○	★和食の日★ 赤飯 ごま塩 魚のみそマヨ焼き かぼちゃのそぼろに いものこ汁	663 32.1 18.8	ぶたにく ます あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	かぼちゃ にんじん こまつな	えだまめ まいたけ こんにやく	こめ もちごめ ささげ さとう	ごま マヨネーズ サラダあぶら やつがしら
26火	○	★3年生リクエスト献立★ わかめごはん ミートボール ポテトサラダ コーンポタージュ レモンタルト	776 23.3 25.6	にくだんご ハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも レモンタルト	ごま マヨネーズ
27水	○	コーンチャーハン 春巻き ごろごろ野菜のあったかスープ	720 24.4 28.2	ベーコン ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう とりにく はるまき	にんじん ブロッコリー グリーンピース ねぎ	しょうが にんにく コーン たまねぎ	こめ さつまいも ひよこめ だいこん	サラダあぶら
28木	ジ ョ ア	★お誕生日お祝い献立★ えびとトマトのクリームパスタ キャベツとりんごのサラダ お楽しみデザート	663 26.1 21.3	とりにく えび	ジョア チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー こまつな りんご	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲッティ さとう おたのしみデザート	サラダあぶら
29金	○	栗おこわ アジフライ きんぴら かきたま汁	652 23.8 19.7	あじ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ しめじ	にんじん かきな ほうれんそう たまねぎ	ごぼう こんにやく いんげん だいこん	こめ もちごめ くり さとう	ごま サラダあぶら ごまあぶら でんぷん

今月の給食目標
たのしい給食にしよう



*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 おおむぎ じゃがいも 大根 梨
かぼちゃ 人参 ねぎ さつまいも
かき菜 里芋 ブロッコリー キャベツ

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
665kcal	25.6g	21.4g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!



秋のみのりのこめや野菜、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い芳賀町の農家さんたちに感謝して、残さず食べましょう。