

給食にたずさわる人々に
感謝しよう

11月給食献立予定表

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか		みどり		きいろ				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質			
* 沖縄料理の日 * (おきなわりょうりのひ) ♪ 宮古島との交流事業でお世話になった方々からいただいた黒糖を使用します ♪										
1 (金)	タコライス (タコライスのぐ) 牛乳 ハムとやさいのスープ サターアUNDERギーふうこくとうドーナツ	ぶた肉 だいす	チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ニンニク キャベツ		米 小麦粉	サラダ油	769	28.5	23.3
5 (火)	ごはん 牛乳 いかのてりマヨやき さといものそぼろに かんぴょういりまろやかごじる	いか	牛乳	えだまめ かんぴょう にんじん ごぼう こんにゃく こまつな		米 さとう	ノンエッグマヨ	659	33.0	17.7
6 (水)	ごはん 牛乳 やさいコロック・ソース やさいとたまごのあえもの かんこくふうみそしる	だいす 卵黄	脱脂粉乳	にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし		米 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油	624	19.1	19.5
7 (木)	しょくパン・いちごジャム 牛乳 とりにくのこうそうパンこやき ツナサラダ コーンシチュー	とり肉 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳	いちご パプリカ パセリ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん あだまめ きゅうり		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	684	33.1	22.5
8 (金)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ・ソース ささみのごまあえ とうふとにくだんごのみそしる	ほき ささみ とうふ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう		米 パン粉 小麦粉	サラダ油	649	25.2	20.4
* 地場産物活用週間 * (じばさんぶつつかつようしゅうかん) 15日まで										
11 (月)	かんぴょういりぶたどん (ぶたどんのぐ) 牛乳 にらにツナあえ かきたまじる	ぶた肉 まぐろ とうふ たまご みそ	牛乳	かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう しらたき にら もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ		米 さとう	サラダ油 ごま	653	27.5	21.4
12 (火)	ごはん 牛乳 とりのからあげ いそべあえ とんじる	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		米 でんぷん	サラダ油	681	28.2	23.4
13 (水)	いりこなめし 牛乳 とちまるじるしのたまごやき うらがみうそぼろ すいとんじる	かつおぶし みそ たまご ぶた肉 さつまあげ とり肉 あぶらあげ	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこん葉		米 さとう でんぷん	ごま	684	25.7	20.1
14 (木)	シュガートースト 牛乳 ハムとだいこんのマリネ さつまいものシチュー	ハム とり肉	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	だいこん パセリ にんじん たまねぎ パセリ		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	677	24.4	27.0
15 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぶた肉 だいす ハム	チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが トマト パナナ りんご かんぴょう だいこん きゅうり		米 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	サラダ油	714	22.3	24.3

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？
 しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質 (g)
18 (月)	ポークチャップどん (ポークチャップのぐ) 牛乳 サラダニソア コンソメスープ セノビーゼリー	ぶた肉	牛乳	たまねぎ ビーマン にんじん トマト	米	マーガリン		730
		たまご まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん	さとう	フレンチドレッシング (たまご) 油		27.7
		ハム		たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ キャベツ		サラダ油		24.6
			乳酸菌飲料	レモン果汁	さとう			
19 (火)	ごはん 牛乳 いわしのおかか ちくぜんに ワンタンスープ		牛乳		米			632
		いわし かつおぶし			さとう でんぷん			25.0
		とり肉 さつまあげ		にんじん ごぼう ししいだけ だけのこ こんにゃく	さといも さとう	サラダ油		18.9
		ぶた肉 だいす		キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ	小麦粉 さとう	なたね油 ラード		
20 (水)	わかめむぎごはん 牛乳 とりにくのスタミナやき のりすあえ どさんこじる		牛乳		米			659
		とり肉		にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油		29.4
		まぐろ	のり	ほうれんそう		ごま		20.4
		ぶた肉 みそ		にんじん もやし たまねぎ どうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油		
21 (木)	しょくパン・チルドチョコ 牛乳 やさしいろいろにくだんご② ファルファールレのサラダ ウインナーとやさいのスープ		脱脂粉乳		小麦粉 さとう チョコ	ショートニング マーガリン		686
			牛乳					23.1
		とり肉 だいす		たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ	さとう	なたね油		30.0
				どうもろこし きゅうり キャベツ 赤ピーマン	マカロニ	イタリアンドレッシング		
		ウインナー		しいだけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
22 (金)	むぎごはん 牛乳 なっとう げんきサラダ ぶたにくとだいこんのもの		牛乳		米 麦			609
		なっとう						27.1
		ハム かつおぶし	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	さとう	ごま油 ごま		17.6
		ぶた肉 さつまあげ		ねぎ だいこん にんじん しらす えだまめ しょうが	さとう	サラダ油		
25 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい② じゃがいものそばろに なめこじる		牛乳		米			658
		ぶた肉		たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉			27.1
		とり肉		えだまめ どうもろこし	じゃがいも さとう	サラダ油		17.6
		とうふ みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ	ふ			
26 (火)	ごはん 牛乳 モロのケチャップソース かにふうみサラダ にくだんごスープ		牛乳		米			605
		モロ		トマト しょうが	さとう でんぷん	サラダ油 ごま		23.4
		スケソウすり身 卵白		こまつな キャベツ どうもろこし	さとう	ごま		17.3
		とり肉 ぶた肉		たまねぎ にんじん はくさい ししいだけ	でんぷん はるさめ	油		
27 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソース ツナマヨサラダ こまつなのみそしる		牛乳		米			636
		ぶた肉 とり肉 だいす		たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご	さとう でんぷん			24.3
		まぐろ		キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし		ノンエッグマヨ		23.2
		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな				
28 (木)	あげパン 牛乳 チーズいりフレンチサラダ マカロニのクリームに		脱脂粉乳		小麦粉 さとう ココア	ショートニング マーガリン		695
			牛乳					25.3
		まぐろ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん		フレンチドレッシング (たまご)		27.6
		とり肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	マカロニ 小麦粉 さとう	サラダ油		
29 (金)	ハムコーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン はなやさいとパスタのサラダ ジュリエンスープ	ハム		にんじん たまねぎ どうもろこし	米	バター		650
			牛乳					31.0
		とり肉	ヨーグルト	トマト にんにく				20.3
		まぐろ		にんじん きゅうり えだまめ フロッコリー	マカロニ	和風ドレッシング		
		ベーコン		にんじん ししいだけ ほうれんそう キャベツ たまねぎ				

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
<今月の栄養価平均値>	26.5g	21.9g	2.3g

★朝ごはんチェックについて

主食



主菜



副菜



主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×

