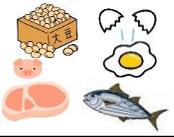
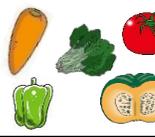
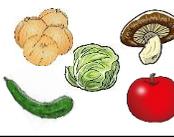


11月給食献立予定表

・よくかんで食べよう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
<b>* 沖縄料理の日 *</b>								
1 (金)	タコライス (タコライスの具) 牛乳 ハムと野菜のスープ サーターアンダーギー風黒糖ドーナツ	鶏肉 大豆	チーズ 牛乳	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	1082 36.6 30.8
5 (火)	ごはん 牛乳 いかの照りマヨ焼き 里芋のそぼろ煮 かんぴょう入りまるやか呉汁	いか 鶏肉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	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 砂糖 里芋 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油 サラダ油	881 41.1 20.4
6 (水)	ごはん 牛乳 野菜コロッケ・ソース 野菜とたまごの和え物 韓国風みそ汁	大豆 卵黄 卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリンピース たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく		米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油 油 ごま油 ごま	852 25.2 23.4
7 (木)	食パン・いちごジャム 牛乳 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ コーンシチュー	鶏肉 まぐろ 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 青のり 牛乳 脱脂粉乳	いちご キャベツ にんじん あだまめ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン サラダ油 和風ドレッシング サラダ油	960 41.9 35.5
<b>* 地場産物活用週間 * 15日まで</b>								
11 (月)	かんぴょう入り豚丼 (豚丼の具) 牛乳 にらにツナ和え かきたま汁	豚肉 まぐろ 豆腐 卵 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 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグマヨ	900 35.5 26.5
12 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ いそべ和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 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 でんぶん 砂糖 里芋	サラダ油 サラダ油 サラダ油	932 37.4 29.5
13 (水)	いりこ菜飯 牛乳 とちまる印のたまご焼き 浦上そぼろ すいとん汁	かつおぶし みそ 卵 豚肉 さつまあげ 鶏肉 あぶらあげ	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこん葉 ごぼう にんじん こんにゃく もやし にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ		米 砂糖 でんぶん 砂糖 砂糖 すいとん	ごま 油 サラダ油 サラダ油	804 29.9 22.5
14 (木)	シュガートースト 牛乳 ハムと大根のマリネ さつま芋のシチュー	ハム 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 脱脂粉乳 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 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン マリネドレッシング マーガリン	871 28.7 34.8
15 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ 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 かんぴょう だいこん きゅうり		米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨ	サラダ油	924 28.2 27.7
18 (月)	ごはん 牛乳 白身魚フライ・ソース ささみのごま和え 豆腐と肉団子のみそ汁	ほき ささみ 豆腐 鶏肉 豚肉 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 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま 油	853 31.1 23.5

※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。

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
								
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
19 (火)	ごはん					米		837 31.2 21.9
	牛乳		牛乳					
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				砂糖 でんぷん		
	筑前煮	鶏肉 さつまあげ		にんじん ごぼう ししいたけ たけのこ こんにゃく		里芋 砂糖	サラダ油	
ワンタンスープ	豚肉 大豆			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 砂糖	なたね油 ラード	
20 (水)	わかめ麦ごはん					米		824 35.6 23.5
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉		にんにく しょうが		砂糖	ごま ごま油	
	のり酢和え	まぐろ	のり	ほうれんそう			ごま	
どさんこ汁	豚肉 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 サラダ油		
21 (木)	食パン・チルドチョコ		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 チョコ	ショートニング マーガリン	818 27.5 33.2
	牛乳		牛乳					
	野菜いろいろ肉団子②	鶏肉 大豆		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		砂糖	なたね油	
	ファルファーレのサラダ			どうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン		マカロニ	イタリアンドレッシング	
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		じゃがいも		
セノビーゼリー		乳酸菌飲料	レモン果汁		砂糖			
22 (金)	麦ごはん					米 麦		827 33.4 20.5
	牛乳		牛乳					
	納豆	納豆						
	げんきサラダ	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		砂糖	ごま油 ごま	
豚肉と大根の煮物	豚肉 さつまあげ		ねぎ だいこん にんじん しらたき えだまめ しょうが		砂糖	サラダ油		
25 (月)	ごはん					米		855 32.3 19.5
	牛乳		牛乳					
	豚肉しゅうまい②	豚肉		たまねぎ しょうが		さとう 小麦粉		
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		えだまめ どうもろこし		じゃがいも 砂糖	サラダ油	
なめこ汁	豆腐 みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ					
26 (火)	ごはん					米		797 29.1 19.5
	牛乳		牛乳					
	モロのケチャップソース	モロ		トマト しょうが		砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま	
	かに風味サラダ	すけそうすり身 卵白		こまつな キャベツ どうもろこし		砂糖	ごま	
肉団子スープ	鶏肉 豚肉		たまねぎ にんじん はくさい ししいたけ		でんぷん はるさめ	油		
27 (水)	ごはん					米		869 33.5 27.1
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグの和風ソース	豚肉 鶏肉 大豆		たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご しょうが トマ ト		砂糖 でんぷん	ラード 油	
	ツナマヨサラダ	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	
小松菜のみそ汁	豆腐 あぶらあげ みそ		にんじん たまねぎ こまつな					
28 (木)	揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ココア	ショートニング マーガリン	889 31.3 35.3
	牛乳		牛乳					
	チーズ入りフレンチサラダ	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 (卵)	
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	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 砂糖	サラダ油	
29 (金)	ハムコーンピラフ	ハム		にんじん たまねぎ どうもろこし		米	バター	842 37.0 23.9
	牛乳		牛乳					
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマト にんにく				
	花野菜とパスタのサラダ	まぐろ		きゅうり えだまめ ブロッコリー		マカロニ	和風ドレッシング	
ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん ししいたけ ほうれんそう キャベツ たまねぎ					

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
875kcal	33.0g	26.3g	3.4g