



# 11月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう



りつおしあげしょうがっこう  
さくら市立押上小学校

| 日付     | こんだてめい  | 1食分 (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>しじょう (g)<br>しよくえん (g) | おもなざいりょう                     |                            |  |                                       |  |                           |
|--------|---|--|------------------------------|----------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------|
|        |   |  | おもにちやにくになる                   |                            | おもにからだの調子をととのえる                              |                                       | おもにちからやあつのもとなる                           |                           |
| 1 (火)  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ニラまんじゅう (1こ)<br>ひじきとツナのナムル ◆ぎゅうにゅう   | 678<br>28.9<br>21.2<br>2.4                       | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ            | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>ツナ        | ねぎ<br>にんじん<br>にら<br>にんにく                     | しょうが<br>もやし<br>ほうれんそう<br>キャベツ         | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                       | ごま<br>こむぎこ<br>ごまあぶら       |
| 2 (水)  | ごはん<br>いわしのしょうがに<br>きんぴらごぼう<br>◎かきたまじる ◆ぎゅうにゅう  | 611<br>26.1<br>14.4<br>2.2                       | いわし<br>さつまあげ<br>とうふ          | ぎゅうにゅう<br>たまご              | しょうが<br>ごぼう<br>にんじん<br>いんげんまめ                | にら<br>えのきだけ<br>こんにやく                  | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                       | ごま                        |
| 4 (金)  | ごはん<br>ハンバーグケチャップかけ<br>ツナとわかめのあえも<br>はくさいのみそしる ◆ぎゅうにゅう  | 598<br>23.1<br>17.2<br>2.3                       | とりにく<br>ぶたにく<br>ツナ<br>あぶらあげ  | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>とうふ<br>みそ | にんじん<br>もやし<br>はくさい                          | こまつな<br>たまねぎ<br>しょうが                  | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                       | ごま                        |
| 7 (月)  | ◆ココアあげパン<br>◎トマトオムレツ<br>はなやさいサラダ<br>◆コーンスープ ◆ぎゅうにゅう   | 596<br>19.6<br>26.8<br>2.6                       | とりにく                         | ぎゅうにゅう<br>たまご              | にんじん<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>トマト                | キャベツ<br>カリフラワー<br>ブロッコリー              | パン<br>さとう<br>サラダあぶら                      | ドレッシング<br>ココア             |
| 8 (火)  | 【カミカミこんだて】<br>セルフかきあげどん ◆さくら市の おしむぎ<br>(むぎごはん・ごぼうかきあげ・てんどんのタレ)<br>かみかみサラダ<br>じゃがいものみそしる ◆ぎゅうにゅう   | 729<br>19.8<br>23.7<br>2.8                       | ツナ<br>わかめ<br>みそ              | ぎゅうにゅう                     | きりほしだいこん<br>だいずもやし<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>にんにく | たまねぎ<br>ごぼう<br>しゅんぎく<br>ピーマン<br>しょうが  | こめ<br>サラダあぶら<br>おしむぎ                     | ドレッシング<br>じゃがいも<br>こむぎこ   |
| 9 (水)  | ごはん<br>◎にくだんこのすぶた<br>ぎょうぎスープ<br>フルーツゼリーあえ ◆ぎゅうにゅう   | 648<br>19.4<br>14.8<br>2.4                       | とりにく<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう<br>うすらのたまご          | にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>みかん                  | もやし<br>ピーマン<br>ほししいたけ<br>チンゲンサイ<br>ねぎ | こめ<br>サラダあぶら<br>さとう                      | かたくりこ<br>こむぎこ<br>ゼリー      |
| 10 (木) | 【ちさんちしょうこんだて①】<br>◆けんさんこむぎのコッパン<br>◎あさのメンチカツ<br>かんぴょうサラダ<br>ポークビーンズ ◆ぎゅうにゅう   | 635<br>24.7<br>26.7<br>2.3                       | ぶたにく<br>おから<br>だいず           | ぎゅうにゅう<br>たまご              | えだまめ<br>キャベツ<br>かんぴょう<br>にんじん                | たまねぎ<br>グリーンピース<br>ほうれんそう             | パン<br>サラダあぶら<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) | じゃがいも<br>パンこ              |
| 11 (金) | セルフさんしょくどん<br>(ごはん・とりそぼろ・◎いりたまご・おかかあえ)<br>◆どさんこじる ◆ぎゅうにゅう   | 622<br>25.3<br>18.4<br>2.0                       | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ           | ぎゅうにゅう<br>たまご              | しょうが<br>ほうれんそう<br>もやし<br>だいこん                | にんじん<br>ねぎ<br>はくさい<br>にんにく            | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                       | バター                       |
| 14 (月) | 【ちさんちしょうこんだて②】<br>◆けんさんこむぎのコッパン<br>スラッピィーショー<br>ポパイサラダ<br>◆さつまいものシチュー ◆ぎゅうにゅう   | 581<br>23.1<br>21.4<br>2.8                       | ぶたにく<br>だいず<br>とりにく          | ぎゅうにゅう                     | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>パセリ          | ほうれんそう<br>もやし                         | パン<br>サラダあぶら<br>さとう                      | さつまいも<br>シチュールウ<br>ドレッシング |
| 15 (火) | 【ちさんちしょうこんだて③】<br>ごはん<br>◎けんさんたまごのたまごやき<br>すきやきぶた ◆ぎゅうにゅう<br>しゅんぎくとほうれんそうのゴマあえ  | 658<br>27.8<br>20<br>2.1                         | ぎゅうにく<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう<br>たまご              | しらたき<br>はくさい<br>ごぼう<br>ねぎ<br>しめじ             | にんじん<br>しゅんぎく<br>ほうれんそう<br>もやし        | こめ<br>サラダあぶら<br>さとう                      | ごま                        |
| 16 (水) | 【ちさんちしょうこんだて④】<br>ごはん<br>▼◆あきやさいカレー<br>かいそうサラダ<br>◆とちぎけんさんヨーグルト ◆ぎゅうにゅう   | 674<br>20.9<br>18.2<br>2.4                       | とりにく<br>ヨーグルト<br>かいそう        | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>しょうが<br>にんにく      | もやし<br>キャベツ<br>こんにやく<br>あおじそ<br>りんご   | こめ<br>サラダあぶら<br>カレールウ                    | ドレッシング<br>さつまいも           |
| 17 (木) |  おべんとうのひ  |  |                              |                            |  |                                       |  |                           |
| 18 (金) | 【ちさんちしょうこんだて⑤】<br>ごはん<br>アユのかんろに<br>◎れんこんサラダ<br>とんじる ◆ぎゅうにゅう  | 674<br>24.1<br>21.7<br>2.1                       | あゆ<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ      | ぎゅうにゅう                     | れんこん<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>だいこん               | しめじ<br>こんにやく<br>ごぼう<br>ねぎ             | こめ<br>じゃがいも<br>サラダあぶら<br>マヨネーズ           | ごま<br>ごまあぶら               |
| 21 (月) | ◆こめこパン<br>うじいえにこみうどん<br>きびなごカリカリフライ (2こ)<br>▼◆ヨーグルトあえ ◆ぎゅうにゅう   | 545<br>22.4<br>17.6<br>1.8                       | きびなご<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>なると | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト            | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>もも                   | ねぎ<br>こまつな<br>パイナップル<br>みかん           | うどん<br>かたくりこ<br>こめこパン<br>サラダあぶら<br>じゃがいも |                           |
| 22 (火) | ごはん<br>にくじゃが<br>なっとう<br>ツナのりすあえ ◆ぎゅうにゅう   | 671<br>25.1<br>16.1<br>1.6                       | なっとう<br>ぶたにく<br>ツナ           | ぎゅうにゅう<br>のり               | たまねぎ<br>にんじん<br>こんにやく                        | グリーンピース<br>もやし<br>こまつな                | こめ<br>さとう<br>サラダあぶら                      | じゃがいも<br>ごま               |
| 24 (木) | セルフホットドック<br>(◆コッパン・ウインナー・ケチャップ)<br>▼コールスローサラダ<br>◆マカロニクリームに ◆ぎゅうにゅう  | 666<br>25.5<br>29.1<br>2.6                       | ウインナー<br>とりにく                | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>たまねぎ<br>マッシュルーム                      | こまつな<br>キャベツ                          | パン<br>マカロニ<br>シチュールウ                     | ドレッシング                    |
| 25 (金) | ごはん<br>さわらのてりやき<br>もやしとキャベツのゆかりあえ<br>いもがらのみそしる ◆ぎゅうにゅう  | 559<br>23.6<br>13.2<br>1.9                       | さわら<br>あぶらあげ<br>みそ           | ぎゅうにゅう                     | キャベツ<br>だいこん<br>にんじん                         | ゆかり<br>いもがら<br>ねぎ                     | こめ<br>さといも                               |                           |
| 28 (月) | みそラーメン<br>(◎ちゅうかめん・ぐいりみそスープ)<br>ミニはるまき<br>とうにゅうフルーツかん ◆ぎゅうにゅう   | 671<br>20.9<br>27.3<br>2.5                       | とりにく<br>みそ<br>とうにゅう          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく             | にんじん<br>はくさい<br>とうもろこし<br>みかん                | ねぎ<br>もやし<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もも       | ちゅうかめん<br>ごまあぶら<br>はるさめ                  | こむぎこ<br>サラダあぶら            |
| 29 (火) | ごはん<br>あじフライ (ソース)<br>ほうれんそうともやしのいそべあえ<br>とうにゅうじたてのやさしいじる ◆ぎゅうにゅう   | 609<br>20.3<br>15.5<br>2                         | あじ<br>のり<br>あぶらあげ            | ぎゅうにゅう<br>みそ<br>とうにゅう      | ほうれんそう<br>もやし<br>にんじん<br>ねぎ                  | ごぼう<br>こんにやく<br>だいこん                  | こめ<br>さつまいも<br>サラダあぶら                    | さとう<br>パンこ<br>こむぎこ        |
| 30 (水) | ごはん<br>ユーリンチー<br>はるさめサラダ<br>キムチスープ ◆ぎゅうにゅう  | 712<br>27.8<br>23.3<br>2.2                       | とりにく<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう                     | ねぎ<br>にんにく<br>もやし<br>えのきだけ<br>にんじん           | しょうが<br>こまつな<br>はくさい<br>たまねぎ          | こめ<br>サラダあぶら<br>かたくりこ<br>ごまあぶら           | はるさめ<br>ドレッシング<br>さとう     |

しょうがっこう ちゅうがく(けん)ひとり いっかい がっこうきゅうしよく せつしゆきじゆん  
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 24g 脂質 21.7g

ざいりょうとう つごう こんだて へんこう ばあい  
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

- 主なアレルギー
- ◆乳
  - ◎たまご
  - ☆えび・かに・いか
  - △アーモンド
  - ゆず
  - ▼パイナップル・バナナ