



きゅうしよく こんだて よ てい ひょう

# 11月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

R3.11

日付	こ  ん だ て  め い		加り-(kcal)		お も な ざ い り  よ う		お も に エ ネ ル ギ ー の も と			
			たんぱく質(g)	しじふ(g)	おもにからだをつくるもと	おもにからだのちょうしをととのえるもと	おもにからだのちょうしをととのえるもと	おもにエネルギーのもと		
1 (月)	ミルクパン チキンナゲット(2こ) スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう グリーンサラダ	688 27.8 24.8 30.7	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく トマト きゅうり とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	パン ドレッシング	サラダあぶら スパゲティ	
2 (火)	ごはん やさいにくだんご(2こ) とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ごもくきんぴら	629 24.7 17.6 2.48	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく えのきだけ キャベツ	ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ	こめ さとう	ごま サラダあぶら	
4 (木)	しょくパン(チョコクリーム) アンサンブルエッグ ポトフ	ぎゅうにゅう マカロニサラダ	597 20.8 24 2.6	ワインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きゅうり ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも チョコクリーム	マヨネーズ マカロニ	
5 (金)	ごはん あじフライ(ソース) とうにゅうじたてのやさしいじる	ぎゅうにゅう いそべあえ	615 20.7 15.5 2.05	あじ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ごぼう はくさい	もやし ねぎ だいこん こんにゃく	こめ パンこ さつまいも	サラダあぶら こむぎこ さとう	
8 (月)	セルフやきそばパン (コッパン・やきそば) わかさざかりカリフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ごぼうサラダ	588 25.3 18.2 2.8	わかさざ ぶたにく あおのり	ぎゅうにゅう なると	にんじん もやし ごぼう しょうが	キャベツ にんにく ほうれんそう	パン やきそばめん ごまあぶら	サラダあぶら ごま でんぶん	
9 (火)	かきあげどん (ごはん・やさいかきあげ・てんどんのタレ) かみかみサラダ	ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる	703 18.9 24.5 2.51	ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ごぼう きりぼしだいこん	キャベツ たまねぎ しゅんぎく こまつな	こめ こむぎこ ドレッシング	サラダあぶら じゃがいも	
10 (水)	ごはん ハンバーグ(ケチャップソースがけ) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう にらのかきたまじる	633 24.7 17.5 2.54	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ハム たまご	にんじん にら たまねぎ	もやし きゅうり	こめ はるさめ でんぶん	ごまあぶら さとう	
11 (木)	くろしょくパン さけのチーズフライ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ	667 28.6 21.8 2.81	さけ チーズ グリーンピース ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく しろういげんまめ	にんじん ブロッコリー たまねぎ しいたけ	キャベツ とうもろこし ピーマン	パン こくとう じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ	サラダあぶら ドレッシング ベシャメルソース	
12 (金)	セルフさんしょくどん (とりそぼろ・いりたまご・おひたし) だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう	612 26.5 18.5 2.15	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ねぎ ほうれんそう だいこん	しょうが もやし	こめ さとう	ごま でんぶん	
15 (月)	けんさんこむぎコッパン あさのメンチカツ うじいえにこみうどん	ぎゅうにゅう かんぴょうサラダ	619 23.9 25.3 3.46	ぶたにく おから だいす なると	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ かんぴょう	パン うどん パンこ	サラダあぶら マヨネーズ	
16 (火)	ごはん チキンカレー けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう こんにゃくいりかいそうサラダ	652 19.5 15.9 2.5	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんにく きゅうり こんにゃく りんご	たまねぎ しょうが だいこん	こめ じゃがいも ドレッシング	サラダあぶら カレーウ	
17 (水)	ごはん すきやきふうに しゅんぎくとほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう あつやきたまご	651 26.2 19.7 1.86	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう やきどうふ	にんじん しゅんぎく ほうれんそう もやし ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう えのきだけ	こめ さとう	ごま でんぶん	
18 (木)	セルフホットドッグ (コッパン・ロングソーセージ・ケチャップ) ポークビーンズ	ぎゅうにゅう コールスローサラダ	617 24.6 26.9 3.07	ワインナー ぶたにく グリーンピース	ぎゅうにゅう だいす	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	
19 (金)	ごはん メバルのワインてりやき ひじきとツナのいろどりナムル	ぎゅうにゅう こんさいごまじる	592 26.4 15.4 1.89	メバル ひじき とうふ	ぎゅうにゅう ツナ みそ	にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく	キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま	
22 (月)	くろパン トマトミートオムレツ さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう ツナサラダ	603 22 21.8 2.78	たまご ツナ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ	キャベツ にんにく	パン スパゲティ さつまいも	サラダあぶら ドレッシング シチュールウ	
24 (水)	ごはん イワシのごまみそに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのもの	596 22 15.4 2.47	いわし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ	にんじん ほししいたけ はくさい	きりぼしだいこん いんげん こまつな	こめ さとう サラダあぶら	ごま でんぶん	
25 (木)	お弁当の日									
26 (金)	ごはん ぶたにらいため ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう フルーツゼリーあえ	626 20.6 14.3 1.54	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ほししいたけ にら しょうが みかん	ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ	こめ とうもろこし ゼリー	ごまあぶら でんぶん	
29 (月)	コッパン スラッピージョー にんじんのスープ	ぎゅうにゅう はなやさいサラダ	616 26.1 24.4 2.98	ぶたにく だいす チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん しょうが こまつな ブロッコリー	たまねぎ パセリ カリフラワー にんにく	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング ベシャメルソース	
30 (火)	ごはん マーボーどうふ ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう えびしゅうまい(2こ)	664 27.7 20.1 2.13	ぶたにく とうふ ツナ えび	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん にら にんにく たまねぎ	ねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	

一人あたりの平均栄養量 エネルギー 650kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.6g

※ ざいりょうのつごうにより、こんだてがへんこうになる場合があります。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

