



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



さくら市立氏家小学校
 R6.11

日付	こ ん だ て め い	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
			おもにエネルギーのもと	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			
1 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう あじのしおやき ◎ひじきのいために なめこじる	584 27.0 15.4 2.1	こめ さとう	サラダあぶら	あじ・だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	なめこ ねぎ
5 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース コールスローサラダ *☆◎ちゅうかうスープ	588 22.6 21.0 3.2	パン	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし
6 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースがけ ◎くわかめのごもくきんぴら こまつなととうふのみそしる	652 26.2 19.9 2.3	こめ さとう	サラダあぶら	とりにく さつまあげ とうふ・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ レモン
7 (木)	セルフチキンサンド(◎☆シェルパン ◎チキンパーティ) ☆ぎゅうにゅう *◎ごぼうサラダ キャベツとウインナーのスープ	593 21.9 24.6 2.5	パン じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ たまねぎ
8 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いかメンチ ソース ◎カムカムかいそうサラダ こんさいのごまじる	603 21.6 14.4 2.6	こめ・パンこ さといも ごま	サラダあぶら ドレッシング	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ えだまめ
11 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎やさいかきあげてんどん ◎てんどんのたれ ◎おかかあえ *◎にらりりかきたまじる	651 19.8 21.7 2.3	こめ こむぎこ	サラダあぶら	たまご とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな にら	もやし えのきたけ たまねぎ
12 (火)	◎☆しょくパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎キャベツサラダ ☆◎コーンスープ	626 24.3 22.6 3.2	パン さとう	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
13 (水)	もちむぎごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎チキンカレー ◎ひじきとまめのサラダ ☆けんさんヨーグルト	674 20.9 17.2 2.3	こめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら カレーウ ドレッシング	とりにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ
14 (木)	◎☆けんさんこむぎコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎にこみうじいうどん ◎あげぎょうざ かんぴょうサラダ	588 20.9 24.7 2.6	パン うどん	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ ねぎ・きゅうり かんぴょう
15 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あゆのかんろに ◎わかめともやしのナムル とんじる	596 22.2 16.1 2.7	こめ ごま じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら ごま	あゆ ぶたにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう・ねぎ
18 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	677 29.9 21.3 2.6	こめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ・みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ ねぎ
19 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎きのこスパゲティ *トマトミートオムレツ ◎グリーンサラダ	569 22.4 20.6 2.6	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり
20 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしよくどん(◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) *◎こうやとうふとたまごのスープ	584 23.6 16.8 2.3	こめ さとう		とりにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし たまねぎ えのきたけ
21 (木)	お弁当の日							
22 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かつおカツ ソース キャベツのこんぶあえ だいこんととうふのみそしる	604 20.9 17.0 2.0	こめ パンこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	かつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん
25 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのかばやき ◎はるさめサラダ かんこくふうみそしる	665 24.1 21.2 2.5	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	いわし ぶたにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ
26 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう *☆スペインふうオムレツ ◎かいそうサラダ ☆◎さつままいもシチュー	604 22.6 19.7 2.9	パン さつままいも じゃがいも	サラダあぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	きゅうり だいこん とうもろこし たまねぎ・しめじ
27 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎じゃがいものそぼろに ◎いそべあえ ◎なっとう	632 22.7 13.2 1.5	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし さやえんどう
28 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう *☆◎カレーコロッケ ソース ◎ツナサラダ ◎ワンタンスープ	603 21.3 18.5 3.5	パン・パンこ じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング	ツナ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし・たまねぎ とうもろこし
29 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎ひじきとツナのいりどりナムル とうふとわかめのみそしる	618 25.9 18.0 2.4	こめ さとう	ごまあぶら	とりにく ぶたにく ツナ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	だいこん りんご・もやし きゅうり・ねぎ えのきたけ

11月の平均栄養量 エネルギー 616kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.1g 塩分 2.5g

【アレルギーについて】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん *…たまご
 - …ナッツるい ◎…こむぎ △…えび
- (このきごうのあるところにふくまれます)

* さくら市より、給食の食材として、さくら市産の食材を提供
 していただきます。感謝していただきましょう。
 ・13日 もちむぎ…もちむぎごはん
 ・15日 あゆ…あゆのかんろに
 * さくら市産の旬の野菜を使います。
 もやし・にら・だいこん・もやし・ねぎ

※ ざいりょうのつごうにより、こんだてが
 へんこうになるばあいがあります。

