



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
R5.11

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 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのみそに ◎はるさめサラダ とうにゅうじたてのやさしいじる	661 21.4 20.3 2.0	こめ はるさめ さつまいも	サラダあぶら ごまあぶら	さば みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・ねぎ だいこん はくさい ごぼう
2 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ☆なすのトマトに ◎マカロニサラダ ポトフ	624 22.4 22.8 2.7	パン じゃがいも マカロニ さとう	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ウインナー だいす とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト にんじん パセリ	なす・だいこん キャベツ たまねぎ とうもろこし
6 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフピピンバ (◎やきにく ◎やさいのナムル) ◎わかめととうふのスープ	572 21.8 16.5 2.3	こめ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ
7 (火)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウインナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ☆◎コーンスープ	614 24.4 25.7 3.5	パン	サラダあぶら ドレッシング シチュールウ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー パセリ	カリフラワー キャベツ たまねぎ とうもろこし
8 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ごぼうかきあげてんどん ◎てんどんのたれ ◎カムカムかいそうサラダ だいこんとあぶらげのみそじる	726 19.9 25.6 2.8	こめ	サラダあぶら ドレッシング	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ごぼう・ねぎ キャベツ だいこん えだまめ
9 (木)	◎☆バターロール ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティミートソース ◎チキンナゲット ◎プロッコリーとじゃこのサラダ	674 25.7 28.5 2.8	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん トマト プロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム
10 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース ◎ごもくきんぴら *にらたまキャベツのちゅうかスープ	616 23.4 17.7 1.8	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん りんご ごぼう キャベツ
13 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎モロのケチャップあえ ◎ほうれんそうのごまあえ なめこじる	594 24.1 14.9 2.5	こめ さとう	サラダあぶら こま	もろ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし なめこ ねぎ
14 (火)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう *トマトミートオムレツ コーンサラダ ◎☆さつまいもシチュー	654 23.7 23.2 2.7	パン さつまいも さとう	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング	たまご とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん プロッコリー パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ
15 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハニーマスタードチキン ◎こまつなのおかかあえ とんじる	624 27.1 17.4 2.4	こめ じゃがいも はちみつ	サラダあぶら	とりにく ぶたにく とうふ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ
16 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば △◎えびしゅうまい *パンブキンサラダ	667 26.8 21.1 2.7	パン やきそばめん こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	ぶたにく いか えび・たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし きゅうり
17 (金)	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) ◎ぎょうざスープ	592 21.9 17.0 2.2	こめ さとう こむぎこ	こめ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし はくさい とうもろこし
20 (月)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎しろみさかなフライ ソース ◎ゆずかつおあえ *◎☆ふわふわスープ	647 24.1 17.3 3.4	こめ じゃがいも パンこ	サラダあぶら	たまご とりにく ホキ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ
21 (火)	 お弁当の日 							
22 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが ◎ツナとわかめのあえもの ◎なっとう	657 25.0 15.6 1.7	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく ツナ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ
24 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ボークしゅうまい ◎もやしのちゅうかあえ	654 27.7 19.5 1.9	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ねぎ もやし
27 (月)	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 プロッコリー トマト	たまねぎ りんご キャベツ
28 (火)	1~3年◎☆ココアあげパン 4~6年◎☆コッペパン ☆ブルーベリー&マーガリン ☆ぎゅうにゅう やさいにくだんご コールスローサラダ ◎ミネストローネ	716 22.5 29.2 2.7	パン・ジャム さとう じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング マーガリン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ・だいこん
29 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのしおやき ◎いそべあえ こんさいのごまじる	600 26.4 17.1 2.6	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごまあぶら	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ
30 (木)	1~3年◎☆コッペパン ☆ブルーベリー&マーガリン 4~6年◎☆ココアあげパン ☆ぎゅうにゅう *☆アンサンブルエッグ ◎ツナサラダ ◎にくだんごスープ	672 24.2 27.7 2.9	パン・ジャム さとう はるさめ	サラダあぶら マーガリン ドレッシング	たまご ベーコン・ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし・ねぎ

11月の平均栄養量 エネルギー 644kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.7g 塩分 2.5g

【アレルギーぶっつ】

- ☆…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す。

- ・2日 おんせんなす…なすのトマトに
- ・10日 にら…にらたまキャベツのちゅうかスープ
- ・27日 もちむぎ…もちむぎごはん

※ 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。

