



# 11月 献立 予定 表

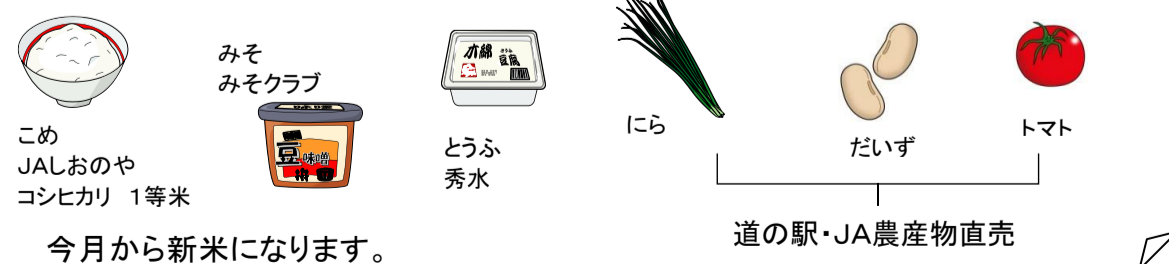
(小学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	ふくしよく	おもなざいりょう			エネルギー キロカロリー	たんぱく質 しつ グラム
				血や肉となる	体の調子を整える	力や体温となる		
1 水	ごはん ○せとふうみふりかけ	牛乳	さばのみそに ブロッコリーとツナのサラダ ●けんちんじる	さば とりにく ツナ(まぐろ) とりにく とうふ みそ	牛乳 ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン ごぼう だいこん はくさい(こんにやく) ねぎ	こめ さといも あぶら 野菜いっぱい ドレッシング	652 29.7 22.9
2 木	こうちやのパン	牛乳	●きつねうどん ☆チキンのオープンやき きゃべつとトマトのサラダ	とりにく あぶらあげ チーズ	牛乳 ほうれんそう にんじん トマト	きゃべつ ねぎ しいたけ きゅうり	うどん パン あぶら	671 30.7 24.8
6 月	ごはん	牛乳	ポークカレー じゃこのサラダ ☆ぎゅうにゅうたつぷりババロア	ぶたにく じゃこ(いわし) ちくわ	牛乳 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ だいこん	こめ じゃがいも ババロア あぶら 和風ごま ドレッシング	618 20.1 16.4
7 火	ごはん あじつけのり	牛乳	やさいコロケ 小袋ソース ひじきのいために ○かきたまじる	ぶたにく さつまあげ たまご	牛乳 にんじん にら	(こんにやく) たまねぎ かんぴょう	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	631 19.1 19.4
8 水	ごはん やさいふりかけ	牛乳	さんまのみぞれに にらともやしのおひたし ●とうふのみそしる	さんま とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 にんじん こまつな にら	もやし	こめ あぶら	565 23.4 18.1
9 木	ココアパン	牛乳	ハンバーグトマトソース カレーきゃべつ ☆やさいシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも あぶら	623 29.3 25.6
10 金	ごはん	牛乳	セルフビビンバ (にくとぜんまい・やさいのナムル) キムチスープ りんご	ぶたにく	牛乳 にんじん ほうれんそう にら	ぜんまい だいこん もやし はくさい ねぎ にんにく	こめ さとう あぶら ごま	625 24.3 22.8
13 月	ごはん	牛乳	★えびシューマイ(2個) はくさいのナムル ●マーボどうふ	えび ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん にら	きゅうり もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	こめ でんぷん さとう あぶら	636 24.7 22.2
14 火	わかめごはん	牛乳	アジフライ もやしとかにかまぼこのおひたし ●とんじる	あじ ぶたにく かにかまぼこ とうふ	牛乳 わかめ にんじん	もやし はくさい だいこん たまねぎ (こんにやく) きゃべつ	こめ じゃがいも あぶら	616 25.0 18.9
15 水	ごはん	牛乳	●なつとう きゃべつとツナのかおりみそあえ にくじゃが	なつとう ぶたにく みそ ツナ(まぐろ)	牛乳 にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ (しらたき)	こめ じゃがいも さとう あぶら	662 27.8 20.1
16 木	やきたて コッパン いちごジャム	牛乳	とりのからあげ ポイルサラダ ●ポークビーンズ	とりにく ウインナー だいち	牛乳 ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく カリフラワー コーン たまねぎ トマト	パン ジャム でんぷん あぶら	664 29.7 27.2
17 金	ごはん	牛乳	ぎんざけのしおやき ほうれんそうとわかめのナムル ●あつあげのそぼろに	さけ あつあげ とりにく	牛乳 わかめ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	667 31.2 24.4
20 月	とりごぼうごはん	牛乳	○あつやきたまご マカロニサラダ(卵不使用マヨネーズ使用) わかめのみそしる	とりにく たまご ハム	牛乳 わかめ にんじん ほうれんそう	かんぴょう ごぼう (こんにやく) きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さとう あぶら 卵不使用 マヨネーズ	644 23.1 21.5
21 火	ごはん	牛乳	さばのかんこくふうみやき はくさいとたくあんのおえもの きりぼしだいこんのもの	さば とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳 にんじん	はくさい きゅうり たくあん(だいこん) きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら ごま	628 23.8 21.2
22 水	ごはん	牛乳	カルビやきにく もやしのナムル わかめスープ☆ホワイトチョコムース	ぶたにく わかめ	牛乳 にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ	こめ ムース あぶら ごまあぶら ごま	700 27.7 27.3
24 金	ごはん のりこみふりかけ	牛乳	●ソースカツ ポイルきゃべつ あさりのみそしる	ぶたにく あさり みそ	牛乳 のり にんじん こまつな	きゃべつ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	621 22.5 18.8
27 月	チャーハン	牛乳	カレイのフライ はるさめサラダ ●ぎょうざスープ	かれい ぶたにく	牛乳 にんじん ちんげんさいの	ねぎ きゃべつ きゅうり もやし しいたけ ちんげんさいのくき	こめ ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	662 24.1 19.3
28 火	ごはん	牛乳	わふうおろしハンバーグ にらのあえもの こんさいのごまじる	ぶたにく とりにく	牛乳 にんじん にら	だいこん にんにく もやし きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう さといも あぶら ごま 和風ドレッシング	680 26.4 26.2
29 水	ごはん	牛乳	まめまめカレー かいそうサラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく とらまめ ひよこめめ レッドキドニー あおえんどうまめ	牛乳 かいそう ヨーグルト	たまねぎ きゅうり (こんにやく)	こめ あぶら ごま パンパンジイ ドレッシング	663 29.4 19.6
30 木	こめこパン	牛乳	みそラーメン(○中華麺 スープ) ポイルウインナー ポイルブロッコリー	ぶたにく なると ウインナー	牛乳 ブロッコリー にんじん	もやし コーン しいたけ きゃべつ ねぎ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら 青じそドレッシング	649 28.7 22.9

塩谷町産の材料(予定)



\*材料の都合で献立を変更する場合があります

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	643	26.0	21.9	2.6
小学校基準	640	24.0	20.3	2.5

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。  
 ● 大豆・大豆製品(みそを除く) ○ 卵・卵製品  
 ◆ ナッツ類 ★ えび・いか・かに製品  
 ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)



# 11月 献立 予定 表

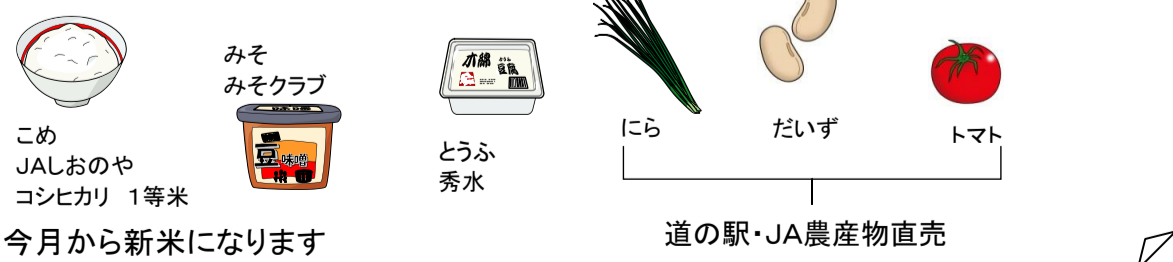
(中学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	副食	主な材料			エネルギー Kcal	たんぱく質 脂質 g
				主に体の組織をつくる 1群(魚・肉等)・2群(牛乳・小魚等)	主に体の調子を整える 3群(緑黄色野菜)・4群(その他の野菜)	主にエネルギーになる 5群(穀類・いも類等)・6群(油脂)		
1 水	ご飯 ○瀬戸風味ふりかけ	牛乳	さばのみそ煮 ブロッコリーとツナのサラダ ●けんちん汁	さば とりにく ツナ(まぐろ) とりにく とうふ みそ	牛乳 ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン ごぼう だいこん はくさい(こんにやく) ねぎ	こめ さといも あぶら 野菜いっぱい ドレッシング	835 36.9 27.2
2 木	紅茶のパン	牛乳	●きつねうどん ☆チキンのオープン焼き きゃべつとトマトのサラダ	とりにく あぶらあげ	牛乳 チーズ ほうれんそう にんじん トマト	きゃべつ ねぎ しいたけ きゅうり	うどん パン あぶら	825 38.7 31.2
6 月	ご飯	牛乳	ポークカレー じゃこのサラダ ☆牛乳たっぷりババロア○チーズ	ぶたにく じゃこ(いわし) ちくわ	牛乳 チーズ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ だいこん	こめ じゃがいも ババロア 和風ごま ドレッシング	816 26.8 22.5
7 火	ご飯 味付けのり	牛乳	野菜コロッケ 小袋ソース ひじきの炒め煮 ○かき玉汁	ぶたにく さつまあげ たまご	牛乳 ひじき にんじん にら	(こんにやく) たまねぎ かんぴょう	こめ じゃがいも さとう でんぷん	805 23.9 23.4
8 水	ご飯 野菜ふりかけ	牛乳	秋刀魚のみぞれ煮 にらともやしのおひたし ●豆腐のみそ汁	さんま とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 にんじん こまつな にら	もやし	こめ あぶら	715 28.6 20.7
9 木	ココアパン	牛乳	ハンバーグトマトソース カレーきゃべつ ☆野菜シチュー	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	788 37.0 31.5
10 金	ご飯	牛乳	セルフビビンバ (肉とぜんまい・野菜のナムル) キムチスープ りんご	ぶたにく	牛乳 にんじん ほうれんそう にら	ぜんまい だいこん もやし はくさい ねぎ にんにく	こめ さとう あぶら ごま	799 30.6 27.4
13 月	ご飯	牛乳	★えびシューマイ(3個) 白菜のナムル ●マーボ豆腐	えび ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん にら	きゅうり もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	こめ でんぷん さとう	821 30.6 27.4
14 火	わかめご飯	牛乳	アジフライ もやしとかにかまぼこのおひたし ●豚汁	あじ ぶたにく かにかまぼこ とうふ	牛乳 わかめ にんじん	もやし はくさい だいこん たまねぎ (こんにやく) きゃべつ	こめ じゃがいも あぶら	782 30.6 21.9
15 水	ご飯	牛乳	●納豆 きゃべつとツナの香りみそ和え 肉じゃが	なっとう ぶたにく みそ ツナ(まぐろ)	牛乳 にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ (しらたき)	こめ じゃがいも さとう	812 31.9 22.0
16 木	焼きたて コッペパン いちごジャム	牛乳	鶏のからあげ ポイルサラダ ●ポークビーンズ	とりにく ウインナー だいず	牛乳 にんじん ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく カリフラワー コーン たまねぎ トマト	パン ジャム でんぷん	838 37.6 34.6
17 金	ご飯	牛乳	銀鮭の塩焼き ほうれん草とわかめのナムル ●厚揚げのそぼろ煮	さけ あつあげ とりにく	牛乳 わかめ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	832 37.5 28.0
20 月	鶏ごぼうご飯	牛乳	○厚焼き玉子 マカロニサラダ(卵不使用マヨネーズ使用) わかめのみそ汁	とりにく たまご ハム	牛乳 わかめ にんじん ほうれんそう	かんぴょう ごぼう (こんにやく) きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さとう マカロニ 卵不使用 マヨネーズ	837 28.3 26.8
21 火	ご飯	牛乳	鯖の韓国風味焼き 白菜とたくあんのとえ物 切干大根の炒め煮	さば とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳 にんじん	はくさい きゅうり たくあん(だいこん) きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら ごま	820 30.0 27.0
22 水	ご飯	牛乳	カルビ焼肉 もやしのナムル わかめスープ☆ホワイトチョコムース	ぶたにく	牛乳 わかめ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ	こめ ムース あぶら ごまあぶら ごま	891 33.4 30.6
24 金	ご飯 のり香味ふりかけ	牛乳	●ソースカツ(2個) ポイルきゃべつ あさりのみそ汁	ぶたにく あさり みそ	牛乳 のり にんじん こまつな	きゃべつ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	813 27.9 24.2
27 月	チャーハン	牛乳	カレイのフライ 春雨サラダ ●餃子スープ ミニフィッシュ	かれい ぶたにく	牛乳 小魚(いわし) にんじん ちんげんさいのは	ねぎ きゃべつ きゅうり もやし しいたけ ちんげんさいのくき	こめ ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	845 31.0 22.2
28 火	ご飯	牛乳	和風おろしハンバーグ にらの和え物 根菜のごま汁	ぶたにく とりにく	牛乳 にんじん にら	だいこん にんにく もやし きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう さといも ごま 和風ドレッシング	863 32.5 31.2
29 水	ご飯	牛乳	まめまめカレー 海藻サラダ ☆ヨーグルト	ぶたにく とらまめ ひよこまめ レドキドニー あおえんどうまめ	牛乳 かいそう ヨーグルト	たまねぎ きゅうり (こんにやく)	こめ あぶら ごま パン/パンジ ドレッシング	816 34.5 22.1
30 木	米粉パン	牛乳	みそラーメン(○中華麺 スープ) ポイルウインナー ポイルブロッコリー	ぶたにく なると ウインナー	牛乳 にんじん ブロッコリー	もやし コーン しいたけ きゃべつ ねぎ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら 青じそドレッシング	865 38.0 32.6

塩谷町産の材料(予定)



\*材料の都合で献立を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	820	32.3	26.6	3.2
中学校基準	820	30.0	25.9	3.0

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。  
 ● 大豆・大豆製品(みそを除く) ○ 卵・卵製品  
 ◆ ナッツ類 ★ えび・いか・かに製品  
 ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)