

# 11月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい		おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)				栄養価		
	※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※ 牛乳は毎日出ます。		【赤】体をつくるものになる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	1単位 - kcal	
		たんぱく質							たんぱく質
		脂質							脂質
		食塩相当量							食塩相当量
2月	ごはん							664	
	さんしょくどんのぐ (とりそぼろ)	とりにく				しょうが		28.5	
	(いりたまご)	たまご					さとう	20.4	
	(ごまあえ)				こまつな	もやし		2.3	
	じゃがいもとにらのみそしる	みそ			にら	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
3火	ぶんかのひ								
4水	ごはん							641	
	きのこハンバーグ	とりにく	ふたにく			たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	さとう	22.8	
	ひじきとチーズのサラダ		ひじき チーズ	ブロッコリー にんじん	もやし			19.5	
	コーンスープ	ベーコン		アスパラガス	キャベツ たまねぎ コーン			2.3	
5木	ごはん							652	
	モロのあつぷるソースかけ	モロ					さとう	28.1	
	とうにゅうじたてのやさしいじる	ふたにく とうにゅう みそ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ		さつまいも	17.7	
	かんぴょうのごまあえ			こまつな	かんぴょう もやし		さとう	2.4	
6金	スラッピージョー (コッペパン)		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	636	
	(スラッピージョーのぐ)	ふたにく		にんじん	たまねぎ		さとう パンこ	23.6	
	コーンサラダ			ブロッコリー	コーン キャベツ			24.6	
	さつまいものシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	かんぴょう ねぎ だいこん		さつまいも	3.0	
9月	ごはん							639	
	とりにくのこうみやき	とりにく				にんにく		28.1	
	ゆかりあえ			にんじん	もやし キャベツ えだまめ		ごま ごまあぶら	19.2	
	みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		じゃがいも	2.5	
10火	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	629	
	やさしいくだんご	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ りんご キャベツ		さとう	24.9	
	もやしとツナのサラダ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり コーン		ごまドレッシング	27.0	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	だけのこ ねぎ きくらげ		はるさめ	2.9	
11水	キムたくごはん (ごはん)							646	
	(キムたくごはんのぐ)	ふたにく			はくさい だいこん		ごま ごまあぶら	20.5	
	ギョーザスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	しいたけ ねぎ		こむぎこ	19.4	
	あんりんフルーツ		ぎゅうにゅう		みかん もも パイン		さとう	2.6	
12木	ごはん							635	
	さばのスタミナやき	さば					こめ	22.5	
	しおこんぶのそくせきつけ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし			21.9	
	こんさいのごまじる	みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		さといも	2.1	
13金	アップルパン		だっしふんにゅう			りんご	こむぎこ さとう	648	
	ちゃんぽんめん	ふたにく いか うすらたまご		ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ しょうが		ちゅうかめん	23.1	
	パンパンシーサラダ			にんじん	きゅうり もやし だいこん		ごまドレッシング	20.3	
	だいがくいも						さつまいも さとう	3.0	
16月	ごはん							699	
	ヤシオマスのたまりづけやき	ヤシオマス					こめ	34.8	
	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ		さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		さとう	18.3	
	どさんこじる	ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ コーン もやし しょうが		じゃがいも	2.2	
	ふりかけ		のり	トマト かぼちゃ	コーン グリンピース		さとう	2.2	
17火	こめこパン		だっしふんにゅう				こめこ こむぎこ さとう	595	
	どちおとめジャム					いちご	さとう	27.1	
	あつやきたまご	たまご						19.0	
	じゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし キャベツ			4.0	
	にこみうどん	ふたにく		にんじん こまつな	しいたけ ねぎ		うどん		
18水	ごはん							701	
	キーマカレー	ふたにく		トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ スッキーニ にんにく しょうが		じゃがいも	20.2	
	ポパイサラダ			ほうれんそう にんじん	コーン			18.9	
	フルーツのいちごゼリーあえ				いちご みかん パイン もも		さとう	2.3	
19木	きゅうどん (ごはん)							687	
	(きゅうどんのぐ)	ぎゅうにく				たまねぎ しょうが ごぼう	さとう	30.5	
	ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう			さとう	22.3	
	ゆばとわかめのみそしる	ゆば みそ とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.5	
20金	けんさんこむぎバターロール		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	641	
	ホークピース	ふたにく だいず ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう	23.2	
	かんぴょうサラダ			にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり			25.5	
	ブラウンスイスヨーグルト		ヨーグルト					2.2	
23月	きんろうかんしゃのひ								
24火	フルーツクリームサンド (パン)		だっしふんにゅう				こめこ こむぎこ さとう	680	
	(フルーツクリーム)		なまクリーム			みかん もも パイン	さとう	25.3	
	こまつなのわふうパスタ	ベーコン		こまつな	にんにく ねぎ たまねぎ		スパゲティ	22.0	
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング	2.7	
25水	どちぎめし (ごはん)							661	
	(どちぎめしのぐ)	ふたにく だいず		にら	かんぴょう		さとう	22	
	コロッケ	とりにく		にんじん	グリンピース		パンこ じゃがいも	19.7	
	なめこととうふのみそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	なめこ ねぎ			2.8	
26木	ごはん							663	
	いわしのごまみそに	いわし みそ					さとう	24.7	
	いそあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ			16.3	
	すいとんじる	ふたにく		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう はくさい ねぎ		こむぎこ	2.4	
27金	こくとうパン		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	662	
	ミートソースグラタン	とりにく ふたにく	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく		マカロニ	25	
	グリーンサラダ			ブロッコリー アスパラガス	キャベツ			20.5	
	おうとう				もも			2.9	
30月	おやこどん (ごはん)							612	
	(おやこどんのぐ)	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		さとう	26.2	
	じゃこサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ チーズ		もやし キャベツ			17.1	
	だいこんのみそしる	みそ	わかめ	こまつな	だいこん ねぎ			2.5	

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g  
 今月の平均 エネルギー：646kcal たんぱく質：24.6g 脂質：21.7g 食塩相当量：2.5g  
 ※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

