

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	
	※牛乳は毎日出ます。		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		たんぱく質(%)	脂質(%)
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群		
			肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま		
1月	わふうびんぱどん (ごはん)							こめ		694
	(わふうびんぱのぐ)	ふたにく あぶらあげ たまご						さとう	ごまあぶら ごま	25.2
	ねぎとしょうがのスー	ベーコン			こまつな にんじん		ねぎ しょうが			23.3
	あんりんフルーツ						みかん もも	さとう		1.8
2火	きつねうどん (うどん)							うどん		589
	(きつねうどんのしる)	とりにく あぶらあげ			にんじん ほうれんそう		ねぎ しいたけ		あぶら	25.6
	やさしいろいろにくだんご	とりにく			にんじん		たまねぎ えだまめ ねぎ りんご		ごま	24.3
	りっちゃんのげんきサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ		にんじん		きゅうり コーン キャベツ		あぶら	3.2
3水	絵本「サラダで元気」より ぶんかのひ									
4木	むぎごはん							こめ むぎ		602
	ホッケのしおやき	ホッケ								21.8
	キャベツのごまあえ				こまつな にんじん		もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	15.0
	とうにゅうじたてのやさしいじ	ふたにく とうにゅう あぶらあげ みそ			にんじん		はくさい だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	さつまいも	あぶら	2.2
5金	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	あぶら	657
	スペインふうバイクドエッグ	たまご ベーコン			ピーマン ほうれんそう		たまねぎ	じゃがいも		23.0
	はなやさいサラダ				ブロッコリー アスパラガス		コーン カリフラワー		ごまドレッシング	28.2
	ほくほくかぼちゃのすうぶ				なまクリーム きゅうりにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ	あぶら	2.8
8月	むぎごはん							こめ むぎ		653
	なっとう									25.6
	じゃがいものそぼろに	ふたにく			にんじん さやえんどう		たまねぎ しらたき	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	14.6
	だいこんのみそしる	みそ	わかめ		にんじん		だいこん ねぎ			1.9
9火	しょうゆラーメン (めん)							ちゅうかめん		651
	(スープ)	ふたにく ナルト			にんじん		キャベツ もやし ねぎ			23.1
	ちゅうかふうあえもの				にんじん		コーン キャベツ きくらげ えだまめ	はるさめ	ごまドレッシング	16.7
	だいがくいも							さつまいも さとう	あぶら ごま	3.3
10水	ごはん							こめ		636
	さんまのみぞれに	さんま					だいこん	さとう		23.8
	キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		にんじん		キャベツ だいこん きゅうり		ごま	20.3
	とんじる	ふたにく とうふ みそ			にんじん		だいこん ねぎ ごぼう	さといも	あぶら	1.9
11木	ルーローハン (むぎごはん)							こめ むぎ		630
	(ルーローハンのぐ)	ふたにく うすらたまご					ねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	24.8
	こまつなのナムル				こまつな にんじん		もやし	さとう	ごまあぶら	18.7
	やさいのちゅうかスープ	とうふ			にんじん チンゲンサイ		もやし きくらげ		ごまあぶら	2.3
12金	てりやきチキンチーズバーガー (パン)				だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		618
	(てりやきチキン)				とりにく		たまねぎ	さとう		26.1
	(チーズ)				チーズ					27.2
	(やさい)						キャベツ きゅうり		マヨネーズ	3.1
	びかびかたまもとじゃがいものすうぶ	ベーコン			トマト にんじん		たまねぎ	じゃがいも		
15月	ごはん							こめ		622
	さばのみそに	さば みそ						さとう		26.4
	きゅうりのそくせきづけ				にんじん		きゅうり だいこん たくあん キャベツ		ごま	16.3
	ゆばのかきたまじる	ゆば たまご とうふ			にんじん にら		ねぎ	でんぷん		2.2
16火	こめこパン				だっしふんにゅう			こめこ こむぎこ さとう		664
	ポークビーンズ	ふたにく だいず			にんじん		たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	29.0
	かんびょうサラダ	ハム			にんじん		かんびょう キャベツ コーン		ドレッシング	24.8
	ヨーグルト				ヨーグルト					2.1
17水	とちぎめし (むぎごはん)							こめ むぎ		661
	(とちぎめしのぐ)	ふたにく だいず			にら		かんびょう こんにゃく	さとう	あぶら	24.2
	あつやきたまご							さとう		18.6
	まるやかみそしる	みそ とうにゅう あぶらあげ			にんじん		だいこん しめじ かんびょう ねぎ こんにゃく	さといも		2.5
18木	ごはん							こめ		630
	とちぎめし (むぎごはん)	ぎゅうにく とうふ			にんじん		たまねぎ しらたき はくさい ねぎ しいたけ	さとう	あぶら	25.0
	きりぼしだいこんのゆずあえ				にんじん ほうれんそう		きりぼしだいこん			17.8
	とちおとめゼリー						いちご	さとう		1.5
19金	とちぎけんさんこむぎのコッパパン				だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		638
	とちおとめジャム						いちご	さとう		22.6
	やきそば	ふたにく いか	あおりのり		にんじん		キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	16.1
	ほうれんそうのサラダ				ほうれんそう にんじん		コーン もやし			2.2
	もも						もも			
22月	うんどうかいのふりかえきゅうじつ									
23火	きんろうかんしゃのひ									
24水	むぎごはん							こめ むぎ		730
	キーマカレー	ふたにく			かぼちゃ にんじん トマト		たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	19.0
	ふくじんづけ						だいこん きゅうり なす れんこん			18.0
	アセロラポンチ						アセロラ みかん パイン もも	さとう		2.4
25木	ごはん							こめ		668
	わふうおろしハンバーグ	とりにく ふたにく					たまねぎ だいこん りんご にんにく	さとう		25.2
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ あぶらあげ			さやいんげん にんじん		きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	20.0
	なめことあおさのみそしる	とうふ みそ	あおさのり		にんじん		なめこ ねぎ			2.2
	こくとうパン				だっしふんにゅう			こむぎこ さとう		669
26金	モロのトマトソースかけ							でんぷん さとう	あぶら	29.0
	コールスローサラダ						キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	24.5
	えだまめいりとりだんごスープ	とりにく			にんじん		たけのこ ねぎ えだまめ	はるさめ		3.1
29月	麦ごはん							こめ むぎ		637
	いわしのおかか	いわし かつおぶし						さとう		25.1
	にらともやしのおひたし				にら		もやし			15.1
	きりたんぼじる	とりにく			にんじん		はくさい だいこん ねぎ ごぼう しめじ	きりたんぼ	あぶら	1.9
	やさいふりかけ	かつおぶし	のり		かぼちゃ トマト		コーン グリンピース		ごま	
30火	にくみそソーススパゲティ (スパゲティ)							スパゲティ		697
	(にくみそソース)	ふたにく みそ			にんじん		たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	でんぷん さとう	ごまあぶら	29.8
	ブロッコリーとコーンのサラダ				にんじん ブロッコリー		キャベツ コーン		ドレッシング	28.2
	チーズドック	たまご	チーズ					こむぎこ さとう		2.8

※ 献立は、仕入れや天候等の都合により変更となることがあります。

【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：650kcal たんぱく質：25.0g 脂質：20.4g 食塩相当量：2.4g
※ 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。