

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		17kcal	たんぱく質(g)
			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		脂質(g)
		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		食塩相当量(g)	
1月	わふうピピンパどん (ごはん) (わふうピピンパのぐ)	ぶたにく あぶらあげ たまご				ごぼう しいたけ しらたき しょうが にんにく		ごま		694
	ねぎとしょうがのスープ	ベーコン			こまつな にんじん	ねぎ しょうが		さとう	ごまあぶら ごま	25.2
	あんりんフルーツ					みかん もも		さとう		23.3
	きつねうどん (うどん)							うどん		1.8
2火	(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	589
	やさしいくだんご	とりにく			にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ りんご			ごま	25.6
	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	24.3
3水	絵本「サラダで元気」より ぶんかのひ									
4木	むぎごはん							ごめ 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る	ぶたにく 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
	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スープ	なまクリーム きゅうにゅう	かぼちゃ	パセリ		たまねぎ			あぶら	2.8
8月	むぎごはん							ごめ むぎ		653
	なっとう		なっとう							25.6
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく			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
	(しょうゆラーメンスープ)	ぶたにく 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							ごめ		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	ぶたにく 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)							ごめ むぎ		630
	(ルーローハンのぐ)	ぶたにく 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
	やさしいちゅうかスープ	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					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
	とまとじゃがいものスープ	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							ごめ		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	こめごはん		だっしふんにゅう					ごめ こむぎこ さとう		664
	ポークビーンズ	ぶたにく 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
	かんぴょうサラダ	ハム			にんじん	かんぴょう 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)							ごめ むぎ		661
	(とちぎめしのぐ)	ぶたにく だいず			にら	かんぴょう こんにゃく		さとう	あぶら	24.2
	あつやきたまご		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 かんぴょう ねぎ こんにゃく		さといも		2.5
18木	ごはん							ごめ		630
	やいたしさんとちぎわきゅうのすきやき	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		ハム		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	とちぎけんさんごむぎのコッパパン		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	ぶたにく いか	あおのり		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
	おうとう					もも				
22月	おやかどん (むぎごはん)							ごめ むぎ		678
	(おやかどんのぐ)	たまご とりにく			にんじん	たまねぎ グリンピース		さとう		27.4
	じゃこのサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ チーズ			キャベツ もやし			ごまドレッシング	18.1
	じゃがいものみそしる	みそ とうふ	わかめ		にんじん	たまねぎ		じゃがいも		2.5
23火	きんろうかんしゃのひ									
24水	むぎごはん							ごめ むぎ		730
	キーマカレー	ぶたにく			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							ごめ		668
	わふうおろしハンバーグ	とりにく ぶたにく				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
26金	こくとうパン		だっしふんにゅう					こむぎこ さとう		669
	モロのトマトソースかけ		モロ					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							ごめ 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
	やさしいふりかけ	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)	ぶたにく 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
	はらじゅくドック(チーズ)	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：651kcal たんぱく質：25.0g 脂質：20.2g 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。