



11月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー たんぱく質 塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
1	火	ミルクパン 粒みかんジャム		ハンバーグマトソース チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 うずら卵 チーズ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゃべつ かぶ もやし	パン ジャム 油 バター じゃがいも	647kcal 27.7g 3.3g
2	水	ご飯		酢豚 中華和え	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ ビーマン きゃべつ きゅうり	米 油 でん粉 さとう はるさめ	631kcal 20.7g 1.9g
4	金	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) きのこけんちん汁 フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ のり 豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり うめ コーン ごぼう なめこ だいこん はくさい しめじ	米 油 さとちも マヨネーズ	633kcal 23.2g 3.4g
7	月	ご飯		八宝菜 ショーロンポー お浸し	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵 かつおぶし	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ はくさい にんにく ほうれんそう きゅうり さやえんどう	米 油 ごま油 でん粉 さとう 小麦粉	618kcal 25.6g 1.9g
8	火	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ チリコンカン 干しブルー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン トマト かんぴょう ブルー	ピタパン 油 じゃがいも さとう	669kcal 29.7g 2.6g
9	水	三色丼		五目みそ汁	牛乳 とり肉 卵 生揚げ みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな しょうが	米 油 さとう ごま じゃがいも	677kcal 29.9g 2.6g
10	木	アップルパン		豚肉コロッケ グリーンサラダ 卵スープ にっこり梨	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ コーン きゅうり きゃべつ なし	パン 油 パン粉 バター ドレッシング	633kcal 20.8g 3.0g
11	金	ご飯		いわしごまみそ煮 五目ひじき 肉団子汁	牛乳 ひじき ぶた肉 さつま揚げ いわし 豆腐 みそ	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ	米 油 ごま油 さとちも さとう	635kcal 27.1g 2.8g
14	月	キムチチャーハン		春巻き オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい しょうが パセリ きゃべつ なら にんにく	米 油 小麦粉 ごま ごま油	690kcal 18.8g 2.6g
15	火	米粉パン いちごジャム		みそラーメン ハムと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 なた ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり もやし ねぎ なら コーン だいこん しょうが	パン 油 バター ドレッシング ジャム	658kcal 26.5g 3.2g
16	水	ご飯		ハムカツ 白菜香り漬け むらくも汁	牛乳 とり肉 ハム わかめ 卵	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり ゆず	米 油 パン粉 ごま	632kcal 23.4g 3.5g
17	木	さつまいもご飯		さんまオレンジ煮 磯和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 さんま 豆腐 みそ のり	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう はくさい もやし ねぎ	米 油 さつまいも じゃがいも	621kcal 22.8g 2.6g
18	金	ご飯		地産地消献立(大根) 大根と里芋のそぼろ煮 納豆 かまぼこサラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ 納豆	にんじん だいこん きゃべつ きゅうり えだまめ	米 油 さとう でん粉 さとちも ドレッシング	643kcal 25.7g 1.9g
21	月	ご飯		焼き魚(さば) 切り干し大根煮 キムチ入りみそ汁	牛乳 ぶた肉 さば みそ 豆腐 さつま揚げ	にんじん はくさい だいこん しいたけ なら えのきたけ もやし	米 油 さとう	641kcal 25.0g 2.5g
22	火	セルフフィッシュ バーガー		(白身魚フライ・ポイルキャベツ) ペンネのクリーム煮 みかん	牛乳 とり肉 チーズ ほき うずら卵	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ みかん	パン パン粉 油 ドレッシング バター ベンネ	685kcal 29.2g 2.7g
24	木	ミルクパン チョコパテ		ポテトのキッシュ ハムチーズサラダ えび団子スープ	牛乳 えび ハム ベーコン チーズ	にんじん ほうれんそう きゅうり きゃべつ はくさい パイン	パン はるさめ じゃがいも マヨネーズ	663kcal 24.4g 2.7g
25	金	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり しょうが にんにく コーン りんご ふくじんづけ	米 麦 油 じゃがいも ごま ドレッシング	653kcal 17.8g 3.2g
28	月	ご飯		シシヤモフライ(2) ごま和え 田舎汁	牛乳 とり肉 シシヤモ 豆腐 みそ	にんじん きゃべつ きゅうり はくさい ねぎ ごぼう ほうれんそう	米 油 さとう さとちも パン粉	639kcal 21.9g 2.0g
29	火	食パン アプリコットジャム		カレーうどん 肉団子 ビーンズサラダ	牛乳 とり肉 なた ハム チーズ いんげん豆	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり コーン えだまめ	パン うどん マヨネーズ ジャム	681kcal 28.0g 3.9g
30	水	わかめご飯		豚肉と野菜の生姜炒め みそ汁 オレンジ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ みそ	にんじん たまねぎ しょうが ビーマン ほうれんそう かんぴょう えのきたけ ねぎ オレンジ	米 油	641kcal 27.4g 3.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

