



11月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

平成29年度

日	曜	献立名			主な材料と働き						エネルギー	しじつ
		主食	牛乳	おかず	ちやにくのもとになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	ねつやちからのもとになる(きいろ)	たんぱくしつ	えんぶん			
1	水	くりごはん		じゅうさんやこんだて さんまのしおやき いそあえ にくだんごしる	さんま とり ぶた とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ だいこん はくさい しいたけ こんにゃく	こめ さといも くり	ごま ごま油	627kcal	25.0g
											27.7g	2.08g
2	木	ミルクパン		クリスピーチキン ビーンズサラダ はるさめスープ	とり ハム ぶた えだまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ はくさい たけのこ タイム	パン はるさめ こむぎこ でんぶん	あぶら	641kcal	27.2g
											29.9g	2.93g
6	月	わかめごはん		さけのみもじやき おひたし おでん	さけ いか たこ さつまあげ ちくわ うずらのたまご がんもどき	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん こんにゃく	こめ ごま マヨネーズ		657kcal	21.2g
											34.1g	3.53g
7	火	くろばん		やきそば イタリアンサラダ みかん	ぶた ちくわ いか ちくわ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり パプリカ みかん	パン やきそばめん	ドレッシング マヨネーズ あぶら	658kcal	21.2g
											25.6g	4.38g
8	水	にしよとどん (むぎごはん)		いはのひこんだて さばそぼろ・いりたまご みそけんちんしる まんでんだいず	さば たまご とり えだまめ みそ とうふ だいず	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん はくさい しょうが こんにゃく しらたき	こめ さといも むぎ	ごま あぶら	685kcal	25.9g
											27.8g	2.25g
9	木	はちみつパン		ポークメンチカツ グリーンサラダ コンスープ	ぶた ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン パン粉	あぶら ドレッシング	614kcal	24.3g
											24.8g	2.68g
10	金	むぎごはん		ポークカレー ぶくかみづけ かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた まぐろ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが りんご ぶくじんづけ	こめ むぎ	あぶら ドレッシング	704kcal	20.7g
											23.0g	3.39g
13	月	スタミナどん (ごはん)		ちさんちしょうこんだて スタミナどんのぐ にこにこしる にっこりなし	ぶた ゆば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん もやし はくさい なし こんにゃく	こめ さといも	あぶら	635kcal	17.4g
											24.1g	2.45g
14	火	こめこパン		じゃがいものコロック だいこんとハムのマリネ オニオンスープ	ぶた ベーコン ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	611kcal	26.8g
											23.9g	2.28g
15	水	ごはん		けんさんだいずなっとう じゃこサラダ にくじゃが	なっとう ぶた あぶら あぶらあげ ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ グリーンピース こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	685kcal	18.4g
											26.8g	1.75g
16	木	ごはん		もろのカレーたつたあげ かんぴょうサラダ わかめスープ みかん	もろ まぐろ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ かんぴょう みかん	こめ でんぶん	ごま あぶら マヨネーズ	603kcal	18.8g
											23.3g	2.07g
17	金	ごはん		にくシューマイ(2) くらげいりあえもの マーボーとうふ	ぶた とうふ くらげ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり だいこん ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ ごま ドレッシング あぶら		683kcal	24.9g
											25.2g	2.04g
20	月	さつまいもごはん		いわしのごまみそに そくせきづけ いなかじる	いわし とり ぶた とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	559kcal	15.1g
											22.3g	2.53g
21	火	セルフバーガー (バーガーパン)		(しるみさかなのフライ・ ポイルキャベツ・ソース) クリームに りんご	ほけ とり ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ コーン りんご	パン パンネ パン粉 小麦粉	あぶら ホワイトルウ	619kcal	21.9g
											27.8g	2.59g
22	水	手巻きごはん (すめし)		てまきのり うめびしお ツナ きゅうり(2) みそしる(いりこ) さつまいもとくりのタルト	まぐろ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん パセリ こまつな	きゅうり たまねぎ だいこん もやし うめ	こめ さつまいも くり こめこ さとう	マヨネーズ	679kcal	23.5g
											24.1g	3.75g
24	金	ごはん		ハンバーグおろしソース ごぼうチキンサラダ むらくもしる	ぶた とり たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり コーン りんご	こめ さとう でんぶん	ドレッシング ごま	680kcal	23.7g
											24.6g	2.94g
27	月	ごはん		あつやきたまご ごもくひじき いしかりしる	たまご とり さつまあげ さけ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ はくさい アスパラガス しらたき こんにゃく	こめ さとう	あぶら バター	579kcal	14.7g
											23.8g	2.14g
28	火	コッペパン チョコだいずクリーム		にくだんご(2) ほうれんそうのサラダ ちゃんぽんめん	とり ハム なると えだまめ さつまあげ うずらのたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ くわい	パン ちゅうがめん	あぶら ドレッシング ごま	605kcal	25.0g
											25.3g	2.43g
29	水	ごはん		さばのみそに ブロッコリーのしおこんぶあえ さといもとだいこんのそぼろに	さば とり えだまめ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん きゅうり	こめ さといも さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	670kcal	18.2g
											27.2g	2.32g
30	木	ミルクパン		えびかつ ハムチーズサラダ ミネストローネスープ	えび たら ぶた ハム ベーコン えだまめ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト	きゅうり きゃべつ たまねぎ バインアップル	パン パンこ いんげんまめ マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	615kcal	22.9g
											27.1g	2.96g
											11月の平均	
★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。											640kcal	21.8g
【小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準】											25.9g	2.67g
エネルギー:640kcal、たんぱくしつ:24.0g、しじつ:21.0g、えんぶん:2.49g												