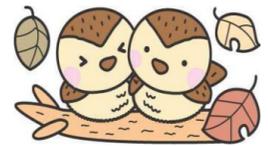




11月献立予定表



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 (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	月	菜めし		豚肉と大根の煮物 根菜サラダ	牛乳 ぶた肉	米 油 さとう	にんじん だいこん きゅうり ごぼう コーン れんこん かんぴょう	716kcal 22.1g
2	水	ミルクパン いちご&マーガリン		スパゲティミートソース ツナサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ わかめ チーズ	パン スパゲティ ごま オリーブオイル	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり マシュルーム トマト	647kcal 23.9g
4	木	ご飯		モロフライ 五目きんぴら にらたま汁	牛乳 ぶた肉 モロ 卵 みそ	米 油 パン粉 さとう ごま	にんじん ごぼう にら かんぴょう ねぎ こんにやく	629kcal 25.4g
5	金	焼きそば		グリーンサラダ チーズドッグ みかん	牛乳 ぶた肉 いか チーズ のり	中華めん 油 ドレッシング 小麦粉	にんじん きゃべつ たまねぎ ブロッコリー アスパラ きゅうり みかん	669kcal 24.9g
8	月	ご飯		とり肉揚げ煮 ごま和え みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 油 でんぷん さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ	657kcal 28.7g
9	火	セルフ ハンバーガー		(ハンバーグ・ボイルキャベツ) さつまいもシュール キーウイ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン 油 さつまいも	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ キーウイ	698kcal 29.6g
10	水	ご飯		マーボードウフ えび水晶包み ナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉 えび	米 油 でんぷん ごま油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ にら たけのこ しいたけ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	724kcal 25.3g
11	木	黒パン ブルーベリージャム		みそラーメン ハムチーズサラダ カスタードプリン	牛乳 ぶた肉 なんと ハム チーズ	パン バター 中華めん マヨネーズ	にんじん きゃべつ にら もやし コーン ねぎ きゅうり パイン	636kcal 25.3g
12	金	麦ご飯		シーフードカレー フルーツヨーグルト和え 福神漬け	牛乳 いか えび ほたて ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく パイン もも みかん	732kcal 22.0g
15	月	三色丼		きのこけんちん汁	牛乳 とり肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 さとう さといも ごま	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ はくさい なめこ こんにやく	708kcal 31.1g
16	火	ライ麦食パン みかんジャム		プレーンオムレツ 海草サラダ マカロニクリーム煮 ミルメーク	牛乳 とり肉 卵 海草 うずら卵	パン マカロニ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ブロッコリー コーン	641kcal 26.8g
17	水	五穀ご飯		肉じゃが 納豆 もみ漬け みかん	牛乳 ぶた肉 納豆	米 じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ いんげん はくさい きゅうり しょうが みかん	673kcal 24.8g
18	木	ミルクパン はちみつ&マーガリン		ハンバーグきのこソース ボイルブロッコリー 野菜スープ煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 うずら卵	パン 油 さとう	まいたけ たもぎたけ だいこん きゃべつ きゃえんどう ブロッコリー	642kcal 30.6g
19	金	いか天井		ハムとにら和え物 さつまいも汁	牛乳 いか ハム ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 ごま さつまいも	にら にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	737kcal 25.0g
22	月	ご飯		里芋のそぼろ煮 厚焼き卵 磯和え	牛乳 とり肉 卵	米 さといも さとう 油 でんぷん ごま	にんじん だいこん もやし ほうれんそう えだまめ	656kcal 25.4g
24	水	ご飯		さば味噌煮 お浸し どさんこ汁 味付けのり	牛乳 さば かつおぶし わかめ みそ	米 じゃがいも 油 バター さとう	にんじん こまつな もやし たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	703kcal 26.4g
25	木	米粉パン りんごジャム		メンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	パン 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり ピーマン トマト	663kcal 26.3g
26	金	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・納豆) おでん ぶどうゼリー	牛乳 のり なつとう まぐろツナ こんぶ 卵 さつま揚げ いかボール	米 マヨネーズ	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ コーン こんにやく	703kcal 27.5g
29	月	さつまいもごはん ごま塩		ホイコーロー みそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 さつまいも ごま 油 でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しょうが にんにく ねぎ	660kcal 28.1g
30	火	ナン		キーマカレー わかめスープ 桃ゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 わかめ なんと	米 油 ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン トマト ねぎ	613kcal 25.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

