



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	おかず	血や肉や骨になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	火	みそラーメン		ウインナーベーコン巻き 根菜サラダ 蒸ケーキ	牛乳 ぶた肉 なんと ウインナー ベーコン	中華めん 油 バター ケーキ マヨネーズ さつまいも	にんじん にら ねぎ もやし コーン れんこん ごぼう きゅうり かんぴょう	627kcal 21.8g
2	水	ご飯		焼き魚(ほっけ) 五目ひじき どさんこ汁 ふりかけ	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 ほっけ ひじき 大豆 わかめ	米 油 さとう じゃがいも バター	にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ しょうが にんにく	646kcal 28.4g
4	金	ご飯		いかと里芋の煮物 肉団子 にらとハムの和え物	牛乳 いか とり肉 さつま揚げ ハム	米 油 さとも さとう でんぷん ごま	にんじん だいこん たまねぎ にら もやし えだまめ こんにゃく	653kcal 26.9g
7	月	菜めしご飯		さばカレー揚げ はくさいのお浸し なめこ汁	牛乳 さば 豆腐 かつお節 みそ	米 油 でんぷん	にんじん はくさい なめこ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	674kcal 23.3g
8	火	ライ麦パン ホワイト&ブラック		かみかみ献立(いい歯の日) きのこスパゲティ アーモンドサラダ まんてん豆	牛乳 ベーコン 大豆	パン アーモンド オリーブオイル スパゲティ バター	しめじ まいたけ エリンギ コーン マッシュルーム にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう きゃべつ	672kcal 23.3g
9	水	ご飯		生揚げの中華炒め 厚焼き卵 磯和え	牛乳 ぶた肉 生揚げ 卵 のり	米 油 さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ もやし はくさい たけのこ しょうが ほうれんそう しいたけ さやえんどう	686kcal 28.5g
10	木	アップルパン		ハンバーグきのこソース チーズポテト 白菜スープ お米のムース	牛乳 ぶた肉 ベーコン うずら卵 チーズ	パン 油 じゃがいも 春雨 バター さとう	にんじん まいたけ しめじ たもぎたけ たまねぎ はくさい	627kcal 25.5g
11	金	スタミナ丼		けんちん汁 果汁グミ	牛乳 ぶた肉 なんと 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 さとも	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん はくさい にら ねぎ こんにゃく しょうが にんにく	685kcal 25.9g
14	月	麦ご飯		シーフードカレー ハムと大根のサラダ 福神漬け 雪見大福	牛乳 いか えび ほたて ハム	米 麦 じゃがいも 春雨 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ブロッコリー りんご にんにく しょうが ふくじんづけ	767kcal 23.5g
15	火	ご飯		ピリ辛肉じゃが 納豆 ごま和え	牛乳 ぶた肉 納豆 みそ	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき もやし こまつな グリーンピース	666kcal 25.1g
16	水	中華丼		ポークシュウマイ ワカメスープ みかん	牛乳 ぶた肉 いか えび わかめ うずら卵 なんと 豆腐	米 油 小麦粉 でんぷん ごま油 ごま	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ コーン しょうが みかん	679kcal 29.4g
17	木	米粉パン マーマレード		白身魚フライ ブロッコリーサラダ さつま芋シチュー アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ほき	米粉 油 さつまいも ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり しめじ ほうれんそう	733kcal 28.0g
18	金	手巻きずし		地産地消献立(大根) (きゅうり・ツナ・梅) おでん りんご	牛乳 ちくわ さつま揚げ うずら卵 昆布 まぐろツナ のり	米 油 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ コーン にんじん だいこん こんにゃく りんご	679kcal 27.2g
21	月	ご飯		シシャモフライ 切り干し大根煮 田舎汁 味付けのり	牛乳 シシャモ とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 パン粉 里芋 さとう	にんじん だいこん はくさい しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	618kcal 21.2g
22	火	ナン		キーマ・カレー 豆腐とほうれん草のスープ 青りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 卵	ナン 油 でんぷん	にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース トマト ほうれんそう しょうが にんにく	663kcal 32.4g
24	木	焼きそば		イタリアンサラダ ワッフル ミルメーク	牛乳 ぶた肉 いか えび ハム チーズ のり	中華めん 油 ワッフル	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー アスパラ きゅうり パプリカ	689kcal 28.1g
25	金	さつまいもご飯 ごま塩		あじレモンじょうゆ煮 ほうれん草サラダ むらくも汁	牛乳 とり肉 あじ まぐろツナ 卵 わかめ	米 さつまいも ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	630kcal 26.7g
28	月	ご飯		マーボー豆腐 えび水晶包み 即席漬け	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび	米 油 でんぷん ごま油 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ にんにく きゅうり だいこん しょうが	706kcal 23.8g
29	火	ミルクパン ハチミツ&マーガリン		とり肉レモンソース和え 海草サラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 うずら卵 海草	パン 油 でんぷん ドレッシング ごま	きゅうり コーン にんじん たまねぎ きゃべつ レモン もやし さやえんどう	644kcal 27.8g
30	水	三色丼		みそ汁 みかん	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 油 さとう ごま	にんじん はくさい ほうれんそう もやし ねぎ しょうが みかん	702kcal 28.2g

© 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。