



# 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	木	セルブドッグ		ウインナー・ポイルキャベツ きつねうどん フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 ウインナー 油揚げ なたと	パン うどん	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう きゃべつ ねぎ	633kcal 25.4g
2	金	麦ご飯		ポークカレー イタリアンサラダ 福神漬け	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム えび	米 麦 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご きゅうり アスパラ ブロッコリー にんにく しょうが ふくじんづけ	694kcal 23.4g
5	月	ご飯		あじレモンじょうゆ煮 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 ぶた肉 あじ 豆腐 みそ 油揚げ さつま揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	636kcal 24.9g
6	火	パン		ササミチーズフライ 温野菜サラダ さつまいもシチュー	牛乳 とり肉 チーズ	パン 油 パン粉 さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー アスパラ カリフラワー	671kcal 26.4g
7	水	ご飯		マーボー豆腐 てんぐにらまんじゅう はくさいの浅漬け	牛乳 ぶた肉 豆腐	米 油 でんぶん 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	630kcal 22.8g
8	木	ミルクパン ブルーベリージャム		スパゲティナポリタン ハムとだいこんのサラダ ヨーグルト	牛乳 えび ハム ウインナー ベーコン チーズ ヨーグルト	パン オリーブオイル ジャム スパゲティ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ピーマン にんにく きゅうり だいこん ブロッコリー	628kcal 25.7g
9	金	中華丼		春巻き わかめスープ	牛乳 ぶた肉 いか えび わかめ うずら卵 なたと 豆腐	米 油 小麦粉 でんぶん ごま油 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ しょうが	705kcal 27.2g
12	月	さつまいもご飯		さばのみそ煮 ごま和え にらたま汁 アセロラゼリー	牛乳 さば 卵 みそ	米 油 ごま さとう さつまいも	にんじん ほうれんそう もやし かんぴょう にら ねぎ	688kcal 23.4g
13	火	あんぱん		焼きそば ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ 青のり	パン 油 中華めん ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん ブロッコリー	621kcal 26.9g
14	水	ご飯		ピリ辛肉じゃが 納豆 即席漬け	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 しょうが きゅうり だいこん グリンピース	657kcal 24.4g
15	木	ナン		キーマカレー はくさいスープ ミルク	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン うずら卵	ナン 油 春雨	にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース トマト はくさい しょうが にんにく	642kcal 27.8g
16	金	三色丼		田舎汁 みかん	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	米 油 さといも さとう ごま	にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく だいこん しょうが みかん	704kcal 29.2g
19	月	ご飯		とり肉レモンソース和え ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 油 でんぶん ドレッシング ごま	きゅうり にんじん ブロッコリー えのきたけ ほうれんそう ねぎ	660kcal 25.6g
20	火	黒パン イチゴジャム		トマトオムレツ マカロニサラダ えびだんごスープ ぶどうのフール	牛乳 卵 ハム えび	パン 春雨 マカロニ ジャム	にんじん はくさい ほうれんそう コーン きゅうり トマト	678kcal 22.9g
21	水	ご飯		地産地消献立(大根) いかと大根の煮物 厚焼き卵 磯和え	牛乳 いか さつま揚げ 卵 のり	米 さとう ごま さといも でんぶん	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう もやし	639kcal 23.9g
22	木	ミルクパン マーシャルピーンズ		みそラーメン 海藻サラダ プリン	牛乳 ぶた肉 なたと ほたて わかめ こんぶ	パン 中華めん 油 ごま バター ドレッシング	にんじん にら ねぎ きゃべつ もやし コーン きゅうり しょうが	633kcal 24.2g
26	月	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅) すいとん汁	牛乳 とり肉 油揚げ まぐろツナ のり	米 小麦粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン だいこん しめじ	657kcal 25.7g
27	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 ミネストローネ りんご	牛乳 ぶた肉 ほき チーズ ベーコン いんげん豆	パン 油 パン粉 じゃがいも バター	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン トマト にんにく りんご	668kcal 22.5g
28	水	ご飯		焼き魚(ほっけ) 五目きんぴら どさんこ汁 ふりかけ	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ ほっけ さつま揚げ みそ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン ごぼう こんにゃく ねぎ もやし にんにく しょうが	634kcal 23.6g
29	木	米粉パン みかんジャム		照り焼きチキン さつまいもサラダ 野菜カレースープ煮	牛乳 とり肉 ウインナー うずら卵 チーズ	パン さつまいも じゃがいも マヨネーズ ジャム	にんじん たまねぎ きゃべつ だいこん レーズン	716kcal 27.9g
30	金	フレークご飯		おろしハンバーグ みそ汁 和梨ゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 まぐろツナ 油揚げ みそ	米 さとう でんぶん	にんじん だいこん こまつな もやし パセリ はくさい しょうが りんご	658kcal 26.3g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。