



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)	
4	火	米粉パン ブルーベリージャム		ササミチーズフライ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ハム なた	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ はくさい コーン	パン 油 パン粉 ワンタン ドレッシング	655kcal 30.4g 3.4g
5	水	ご飯		八宝菜 にらまんじゅう キムチ和え	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ はくさい にんにく だいこん きゅうり さやえんどう	米 油 ごま油 でん粉 さとう 小麦粉	629kcal 28.0g 2.6g
6	木	はちみつパン		さつまいもシチュー ほうれん草サラダ グレープフルーツ	牛乳 とり肉 ベーコン まぐろツナ	にんじん たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう きゅうり グレープフルーツ	パン はちみつ 油 さつまいも マヨネーズ	636kcal 22.9g 2.5g
7	金	フレークご飯		肉団子 どさんこ汁 レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ まぐろツナ わかめ	にんじん たまねぎ もやし にんにく ねぎ しょうが コーン きゃべつ	米 じゃがいも バター ゼリー	667kcal 24.2g 2.7g
10	月	ご飯		さばカレー揚げ 磯和え みそ汁	牛乳 さば のり 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし だいこん こまつな	米 油 でん粉 ごま	668kcal 23.5g 2.4g
11	火	ミルクパン りんご&マーガリン		ハンバーグきのこソース 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 しめじ まいたけ たもぎたけ だいこん もやし きゃべつ	パン 油 バター ジャム じゃがいも マーガリン	639kcal 28.1g 3.1g
12	水	ご飯		マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ にら しいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう もやし にんにく	米 油 さとう でん粉 ごま油	670kcal 23.4g 2.3g
13	木	きつねうどん		野菜かき揚げ ビーンズサラダ 原宿ドッグ	牛乳 ぶた肉 ハム 油揚げ いんげん豆 チーズ	にんじん しいたけ こまつな きゅうり えだ豆 コーン ねぎ	うどん 油 小麦粉	670kcal 22.4g 2.4g
14	金	麦ご飯		チキンカレー こんにやくサラダ 福神漬け オレンジゼリー	牛乳 とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン りんご にんにく しょうが ふくじんづけ	米 麦 油 じゃがいも ドレッシング ごま	690kcal 19.2g 3.0g
17	月	ご飯		いわしごまみそ煮 五目きんぴら にらたま汁 りんご	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ いわし 卵 みそ	にんじん ごぼう かんぴょう にら ねぎ こんにやく りんご	米 油 さとう ごま	633kcal 25.3g 2.6g
18	火	食パン いちごジャム		地産地消献立(大根) 焼きそば ハムと大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか のり ハム ヨーグルト	にんじん だいこん きゅうり きゃべつ たまねぎ ブロッコリー	パン 中華めん ドレッシング	688kcal 28.2g 3.4g
19	水	三色丼		のっぺい汁	牛乳 とり肉 卵	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにやく しょうが	米 油 さとう ごま さといも でん粉	691kcal 29.0g 2.2g
20	木	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 マカロニクリーム煮	牛乳 とり肉 ほき うずら卵	にんじん たまねぎ きゃべつ チンゲンサイ	パン 油 じゃがいも マカロニ パン粉	680kcal 29.0g 2.7g
21	金	ご飯		じゃがいものそぼろ煮 納豆 はくさいの浅漬け	牛乳 ぶた肉 ちくわ 大豆	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり いんげん しらたき	米 油 さとう じゃがいも ごま	631kcal 24.2g 2.0g
25	火	コッペパン チルドチョコ		にらとひき肉のスパゲティ ハムチーズサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく きゅうり しめじ にら きゃべつ バイン	パン オリーブオイル スパゲティ マヨネーズ	648kcal 23.7g 2.1g
26	水	さつまいもご飯		いか変わり揚げ お浸し なめこ汁	牛乳 いか 豆腐 かつおぶし みそ	にんじん ほうれんそう えのきたけ なめこ もやし ねぎ	米 アーモンド 油 さつまいも でん粉 さとう ごま	650kcal 27.4g 3.9g
27	木	ハヤシライス		ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ みかん ブロッコリー きゅうり マッシュルーム グリンピース	米 バター じゃがいも	668kcal 19.6g 2.3g
28	金	ご飯		焼き魚(さけ) 切り干し大根煮 豚汁	牛乳 ぶた肉 さけ みそ 豆腐 さつま揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく だいこん はくさい しいたけ	米 油 さとう じゃがいも	625kcal 26.3g 2.1g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。