



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	金	麦ご飯		ポークカレー ハムと大根のサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	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 だいこん ブロッコリー にんにく しょうが ふくじんづけ	695kcal 21.5g
5	火	セルフドッグ		ウインナー・ポイルキャベツ きつねうどん りんご	牛乳 ぶた肉 油揚げ ウインナー 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 りんご	605kcal 23.8g
6	水	ご飯		焼き魚(さば) 切り昆布の煮物 どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 さば 昆布 みそ わかめ さつま揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく コーン ねぎ	667kcal 24.0g
7	木	米粉パン アプリコットジャム		アンサンブルエッグ ツナサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 まぐろツナ わかめ	パン 春雨 ジャム ごま	にんじん はくさい ほうれんそう きゅうり ねぎ しょうが コーン きゃべつ	633kcal 27.6g
8	金	ご飯		シシャモフライ(2) ごぼうサラダ のっぺい汁 かみかみいか	牛乳 ぶた肉 シシャモ 豆腐 するめ	米 油 でんぶん ごま油 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん だいこん ごぼう かんぴょう はくさい こんにゃく きゅうり コーン	628kcal 22.1g
11	月	ご飯		おろしハンバーグ ブロッコリーごま和え みそ汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 生揚げ みそ	米 さとう ごま でん粉	きゅうり だいこん りんご こまつな えのきたけ しめじ ブロッコリー	607kcal 25.9g
12	火	ココアパン		スパゲティナポリタン ハムチーズサラダ アセロラゼリー	牛乳 いか ほたて えび ハム チーズ	パン オリーブオイル ごま スパゲティ ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり きゃべつ トマト パイン	643kcal 23.7g
13	水	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅) すきやき風煮	牛乳 ぶた肉 かまぼこ のり 焼き豆腐 まぐろツナ	米 さとう	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり しいたけ はくさい しらたき コーン	635kcal 30.9g
14	木	バターロール		ビーフシチュー ほうれん草サラダ グレープフルーツ	牛乳 牛肉 わかめ こんぶ	パン 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト きゅうり コーン グレープフルーツ ブロッコリー	641kcal 23.0g
15	金	ご飯		とり肉レモンソース和え はくさいのお浸し なめこ汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 かつおぶし	米 油 でんぶん さとう ごま	にんじん はくさい もやし なめこ ねぎ ほうれんそう レモン	625kcal 24.3g
18	月	ご飯		地産地消献立(大根) 豚肉と大根の煮物 納豆 もみ漬け	牛乳 ぶた肉 大豆	米 さとう ごま	にんじん だいこん こんにゃく にんにく はくさい きゅうり しょうが	706kcal 24.3g
19	火	黒パン		みそラーメン ビーンズサラダ レモンタルト	牛乳 ぶた肉 みそ ハム いんげん豆 チーズ	パン 中華めん 油 ごま バター マヨネーズ	にんじん なら ねぎ きゃべつ もやし コーン きゅうり しょうが えだまめ	672kcal 23.8g
20	水	いか天丼		しめじ和え 田舎汁	牛乳 いか とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 油 小麦粉 さといも ごま	にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	628kcal 22.3g
21	木	ご飯		豚肉と野菜の生姜炒め かきたま汁 ふりかけ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご	米 油 でん粉	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが かんぴょう なら りんご	654kcal 28.4g
22	金	ご飯		八宝菜 揚げ餃子(2) ナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	米 油 ごま さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ はくさい にんにく ほうれんそう もやし さやえんどう	620kcal 26.4g
25	月	ご飯		焼き魚(ほっけ) 五目きんぴら 豚汁	牛乳 ぶた肉 ほっけ みそ 豆腐 さつま揚げ	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ	613kcal 25.6g
26	火	ミルクパン はちみつ&マーガリン		中華風焼きそば コールスローサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 ハム	パン 中華めん 油 ドレッシング はちみつ マーガリン	にんじん もやし にら きゃべつ コーン きゅうり みかん	624kcal 21.9g
27	水	さつまいもご飯		厚焼き卵 磯和え けんちん汁 ライチゼリー	牛乳 ぶた肉 卵 のり 豆腐 みそ	米 油 さといも さつまいも ごま	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ こんにゃく はくさい	675kcal 21.4g
28	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 チンゲンサイのクリーム煮	牛乳 とり肉 ほき うずら卵	パン 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン チンゲンサイ	660kcal 28.0g
29	金	三色丼		みそ汁 にっこり梨	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 油 さとう ごま	にんじん ほうれんそう だいこん こまつな もやし しょうが なし	651kcal 27.1g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。