



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)	
2	月	ご飯		とり肉レモンソース和え ブロッコリーサラダ かきたま汁	牛乳 とり肉 卵	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー かんぴょう ねぎ レモン	米 油 でん粉 さとう ドレッシング	633kcal 26.1g 2.4g
4	水	三色丼		けんちん汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	米 油 さとう ごま さといも	690kcal 28.4g 2.5g
5	木	セルフドッグ		(ソーセージ・ポイルキャベツ) チャンポンメン りんご	牛乳 ぶた肉 ウインナー いか うずら卵 なた	にんじん たまねぎ はくさい きやべつ もやし しょうが りんご	パン 油 中華めん ごま油	624kcal 27.3g 3.3g
6	金	ご飯		マーボー豆腐 てんぐにらまんじゅう キムチ和え	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	625kcal 22.6g 2.1g
9	月	いか天井		磯和え 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 のり いか 生揚げ	にんじん ほうれんそう こまつな えのきたけ もやし しめじ	米 油 小麦粉 ごま	619kcal 23.9g 2.7g
10	火	黒パン		クリームスパゲティ イタリアンサラダ グレープフルーツ	牛乳 ベーコン ハム えび チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう ブロッコリー グレープフルーツ カリフラワー	パン バター スパゲティ	652kcal 26.5g 2.4g
11	水	ご飯		焼き魚(さけ) 切り干し大根煮 のっぺい汁	牛乳 さけ とり肉 油揚げ さつま揚げ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	米 油 さといも でん粉 さとう	637kcal 27.6g 2.0g
12	木	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ ポークビーンズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン パセリ かんぴょう グリンピース	ピタパン 油 じゃがいも さとう	613kcal 27.9g 2.7g
13	金	キムチチャーハン		春巻き 卵スープ 巨峰ゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ はくさい しょうが きやべつ にら にんにく	米 油 小麦粉 ごま バター ごま油	657kcal 18.7g 2.8g
16	月	ご飯		さばのみそ煮 切り昆布の煮物 沢煮椀 ふりかけ	牛乳 昆布 ぶた肉 さつま揚げ さば みそ	にんじん だいこん こまつな ごぼう しめじ ねぎ	米 油 さとう	663kcal 25.0g 2.7g
17	火	米粉パン りんごジャム		アンサンブルエッグ さつまいもサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう ねぎ レーズン しょうが	パン さつまいも はるさめ マヨネーズ	657kcal 25.1g 2.6g
18	水	五穀ご飯		ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ コーン きゅうり きやべつ りんご にんにく しょうが ふくじんづけ	米 五穀米 油 じゃがいも ドレッシング	652kcal 21.0g 2.9g
19	木	ご飯		地産地消献立(大根) いかと大根の煮物 納豆 ごま和え	牛乳 とり肉 いか 納豆 さつま揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし さやえんどう こんにゃく	米 油 さとう さといも ごま	606kcal 27.9g 1.9g
20	金	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) さつまいも汁 りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ きゅうり うめ コーン ごぼう だいこん ねぎ	米 油 さつまいも マヨネーズ	653kcal 23.5g 3.2g
24	火	コッペパン チョコパテ		ハンバーグきのこソース 花野菜サラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 なた	にんじん たまねぎ はくさい まいたけ たもぎたけ アスパラ ブロッコリー カリフラワー しめじ	パン 油 ワンタン さとう ドレッシング チョコ	627kcal 26.7g 3.1g
25	水	ご飯		さんまかば焼き 中華和え 田舎汁	牛乳 とり肉 さんま 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう きやべつ きゅうり はくさい ねぎ こんにゃく	米 さといも 油 はるさめ さとう ドレッシング	672kcal 22.1g 2.1g
26	木	ミルクパン いちご&マーガリン		にら入り中華風焼きそば ツナと大根のサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ	にんじん だいこん にら ブロッコリー きゅうり もやし コーン みかん	パン 油 中華めん ドレッシング	628kcal 23.9g 2.9g
27	金	ご飯		肉じゃが いわしごまみそ煮 お浸し	牛乳 ぶた肉 いわし かつおぶし みそ	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう いんげん しらたき	米 油 さとう じゃがいも ごま	627kcal 23.7g 2.1g
30	月	さつまいもご飯		ハムカツ はくさいの浅漬け みそ汁	牛乳 ハム 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ かんぴょう はくさい しょうが きゅうり えのきたけ	米 油 さつまいも ごま 小麦粉 パン粉	669kcal 23.9g 3.4g

© 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

