

11月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

日	曜	主 食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱 量 蛋白質	脂 質 食塩相当量	備 考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
4	火	カレーそばうどん	○	はなかつおのサラダ パナナ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ かつおぶし	しょうが にんじん しいたけ ピーマン キャベツ にんじん ★きゅうり パナナ	611 23.2	16.2 1.3	2.6年 出前授業
5	水	テーブルロール	○	マカロニグラタン ツナサラダ たまごスープ	パン マカロニ あぶら パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ツナ ベーコン たまご	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう パセリ キャベツ ★きゅうり にんじん コーン えだまめ	643 26.8	28 2.6	
6	木	ごはん	○	あかうおあまみそづけ やきプリンタルト ぶたにくとこんにやくのしぐれに さつまいもときのこのみそしる	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ	しょうが ごぼう こんにやく ごま えのき しめじ ねぎ	693 26.3	22.7 1.9	
7	金	まるパン	○	ハムカツ ポテトサラダ ジュリエンスープ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム	★きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ だいこん ピーマン	621 21.4	25.3 2.4	
10	月	みそぶたどん	○	こんさいのごまじる マンゴーアセロラゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら ごま だいこん ごぼう	604 25.6	17 1.8	
11	火	あんかけやきそば	○	げんまいいりサラダ ととやき	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ げんまい	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか なると ハム	しょうが にんじん はくさい きくらげ たけのこ キャベツ ★きゅうり コーン ごま	664 28.3	18.1 1.9	ミニ 集会
12	水	2年生リクエスト わかめごはん	ジョ ア	とりのからあげ パリパリサラダ しらたまいりサイダーポンチ	こめ あぶら かたくりこ さとう カリタリしらたま ごまあぶら	ジョア とりこ ハム	わかめ キャベツ にんじん ★きゅうり みかん りんご パイナップル おうとう	711 21.8	15.5 1.6	給食 試食会
13	木	ごはん	○	ブリねぎみそづけ カレーにくじゃが けんちんじる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ブリ ぶたにく とりこ あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ごぼう こんにやく さといも ねぎ	633 27.9	13.8 1.3	
14	金	こくとうパン	○	とりにくのはニーマスタードやき タブレサラダ シュクメルリ	パン オリーブゆ はちみつ もちむぎ	ぎゅうにゅう ハム とりこ チーズ レンズまめ	にんにく キャベツ コーン ★きゅうり あかピーマン えだまめ たまねぎ しめじ	717 34.5	31.5 2.7	
17	月	ぎゅうどん	○	だまこもちなベスープ スイートポテト	こめ さとう だまこもち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かまぼ あぶらあげ	たまねぎ しらたき にんじん だいこん ねぎ しいたけ	656 24.2	15.1 1.7	
18	火	ごはん	○	こんさいカレー ゴマネーズサラダ げんきヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん まいたけ しめじ グリンピース キャベツ ★きゅうり ごま	665 21.9	21.7 2.1	1.5年 出前授業
19	水	とういつこんだて ごはん	○	とりにくのかおりやき いそかあえ こんさいきのこじる おこめのムース(ラフランス)	こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし とりこ かまぼ あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ パセリ ほうれんそう もやし にんじん のり だいこん しめじ こんにやく	611 31.4	16.3 1.9	
20	木	ちさんちしょう こんだて ごはん	○	あじフライ さつまじる あおなのしろいんげんあえ	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ひじき こんにやく いんげん ごま だいこん ねぎ	626 24.8	18.4 2	
21	金	はちみつパン	○	ハンバーグきのこソース レモンあえ ペイザンヌスープ ブルーベリーゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	しめじ マッシュルーム にんじん ★きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ かぶ	632 24.1	23.2 2.4	
25	火	くきわかたまどん	○	すいぎょうぎスープ オレンジ	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきこ たまご なると こうやどうふ	くきわかめ ほうれんそう にんじん きくらげ たまねぎ ほうれんそう オレンジ	626 27.3	18.9 2	
26	水	メープルトースト	○	ほうれんそうのオムレツ チキンのコールスローサラダ ミネストローネ	パン マーガリン メープルシロップ じゃがいも オリーブゆ マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ささみ ベーコン こなチーズ	キャベツ ★きゅうり コーン にんにく にんじん セロリ たまねぎ トマト パセリ	642 24.4	30.3 2.7	
27	木	ごはん	○	ぶたキムチいため しょうろんぼう ちゅうかふうコーンスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき キムチ にら ごま パセリ コーン	640 24.4	18.5 2.6	
28	金	いなかがはん	○	さわらあおじそさいきょうやき くきわかめのごもくきんぴら ニラたまみそしる ミニデザート	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ たまご さつまあげ	にんじん たくあん ごま くきわかめ ごぼう にんじん れんこん こんにやく えのき にら	618 27.2	19.6 3.3	
30	日	わふうスパゲティ	ジョ ア	ブロッコリーサラダ おこめでくさんりんごのタルト	スパゲティ あぶら マヨネーズ	ジョア ベーコン いか えび ハム チーズ	にんにく たまねぎ パプリカ しいたけ ほうれんそう のり ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり	604 25.4	18.4 2.1	授業参観 バザー
小学生(8～9歳)の基準値				エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1g～32.5g		脂質 14.4g～21.6g	食塩相当量 2.0g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地とれた野菜です。

【給食食材についてのお知らせ】

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 しょうが：高知県 にんじん：北海道、千葉県
 ピーマン：茨城県 キャベツ：長野県、茨城県 パナナ：フィリピン 玉葱：北海道 ごぼう：茨城県、青森県 えのき：長野県
 しめじ：長野県、福岡県 さつまいも：千葉県 長ねぎ：青森県、茨城県 じゃが芋：北海道 もやし：栃木県 にら：栃木県
 白菜：長野県、茨城県 赤ピーマン：韓国、ニュージーランド にんにく：青森県 れんこん：茨城県 まいたけ：新潟県 かぶ：千葉県
 パセリ：長野県、千葉県 ほうれん草：栃木県、群馬県 セロリ：長野県、静岡県 黄ピーマン：韓国、ニュージーランド
 オレンジ：南アフリカ 大根：千葉県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町