

11月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるもの になる	体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力の もとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
1 / 金		ごはん 牛乳 きのこ信田 ごま和え 道産子汁	牛乳 きのこ信田 豚肉 味噌	キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし にら コーン	ごはん 白ごま 三温糖 油 バター	422 612 659	15.0 20.9 22.1	14.6 19.5 20.3	2.15 2.43 2.60
5 / 火	棚小	背割れコッペパン 牛乳 ウインナー 海藻サラダ コーンクリームスープ	牛乳 ウインナー 海藻ミックス カニカマ ベーコン 脱脂粉乳	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ すりおろしりんご	背割れコッペパン 三温糖 油 じゃが芋 コーンポタージュの素 和風ドレッシング	443 672 768	16.1 25.1 28.1	16.9 27.9 29.7	2.88 3.86 4.38
6 / 水	中学校	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 凍み豆腐のカレー炒め じゃが芋汁	牛乳 鮭切り身 凍み豆腐 わかめ 豆腐 豚肉 煮干し粉 味噌	切り干し大根 にんじん いんげん だいこん こんにゃく	ごはん 油 三温糖 じゃが芋	423 613 —	21.1 27.1 —	11.5 16.2 —	1.94 2.24 —
7 / 木		ごはん 牛乳 ぶりの照り焼 ひじきの炒め煮 なめこ汁	牛乳 ぶり切り身 豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆 煮干し粉 味噌 ひじき	にんじん いんげん 長ねぎ ほうれん草 なめこ こんにゃく	ごはん 油 三温糖	488 680 753	23.5 29.7 33.1	17.5 22.4 24.7	2.05 2.31 2.57
8 / 金	棚幼・高幼 全小学校 中学校	中華めん 牛乳 シューマイ キャベツのハンパソテーサラダ タンメンスープ	牛乳 シューマイ チキン水煮 豚肉	キャベツ きゅうり 乾し椎茸 にんじん もやし 長ねぎ コーン にら メンマ 生姜 にんにく	中華めん マヨネーズ 白ごま 三温糖 塩ラーメンスープ ごま油	545 — —	22.1 — —	19.2 — —	3.01 — —
11 / 月	社幼・近幼	ごはん 牛乳 酢豚 大根サラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉 カニカマ	生姜 にんじん 玉ねぎ 乾し椎茸 たけのこ ピーマン 大根 長ねぎ ほうれん草	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 白ごま マヨネーズ 春雨	502 708 773	17.8 24.4 26.3	16.1 21.7 23.1	1.90 2.20 2.40
12 / 火	社小5年	コッペパン 牛乳 県産りんごジャム ホキ磯辺フライ 豆のサラダ ラビオリのスープ	牛乳 ホキ磯辺フライ ミックスビーンズ ベーコン	コーン きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ にんじん	コッペパン 県産りんごジャム 油 白ごま 三温糖 ラビオリ	462 638 768	20.9 27.7 33.9	14.1 20.2 22.8	2.20 2.78 3.36
13 / 水	社小5年	ごはん 牛乳 県産豚ロースみそ焼き もやし挽肉炒め 玉ねぎ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ みそ ヨーグルト	にんじん もやし にら 玉ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 じゃが芋	537 731 815	23.1 29.1 33.2	16.1 20.9 23.2	1.53 1.78 2.05
14 / 木	社小5年 	持参おにぎり 牛乳 県産メンチカツ 昆布とごぼうの炒め煮 ワンタンスープ	牛乳 県産メンチカツ 鶏肉 切り昆布 油あげ 豚肉 なると	にんじん ごぼう 長ねぎ もやし ほうれん草 メンマ こんにゃく	持参おにぎり 油 三温糖 ワンタン	495 698 795	19.9 26.0 28.1	15.8 21.7 23.5	2.41 2.75 3.01
15 / 金	社小5年	ソフトめん 牛乳 県産鶏つくね れんこんサラダ 五目汁	牛乳 県産鶏つくね ツナ 鶏肉 油揚げ なると	れんこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう 白菜 ねぎ 生姜	ソフトめん マヨネーズ	550 673 857	23.7 29.2 36.2	18.8 23.9 26.9	2.91 3.33 4.16
18 / 月	高幼 高小・近小	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き さっぱりサラダ 肉味噌スープ	牛乳 白身魚切り身 味噌 豚肉 枝豆	長ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんにく 生姜 にんじん 白菜 もやし	ごはん 三温糖 白ごま 春雨 ごま油 油 和風ドレッシング	424 618 736	20.9 27.1 32.1	10.8 15.8 17.8	2.34 2.68 3.18

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g	
19 / 火		黒砂糖食パン 牛乳 鶏肉の照り焼 ツナサラダ シチュー	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン マッシュルーム	黒砂糖食パン 三温糖 青じそドレッシング じゃが芋 ベシヤメルルウ バター	508 697 828	26.3 33.5 39.5	15.4 21.6 24.2	2.53 3.19 3.76	
20 / 水	かみかみ 献立	ごはん 牛乳 わかさぎフライ きんぴら 豚汁	牛乳 わかさぎフライ 角揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉 味噌	ごぼう いんげん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく	ごはん 油 三温糖 じゃが芋	451 664 723	15.8 23.0 24.4	14.7 20.3 21.9	2.06 2.41 2.63	
21 / 木	棚小6年 社小6年・高小6年 近小6年・山小6年	麦ごはん 牛乳 肉団子 寒天サラダ ポークと豆のカレー	牛乳 五目野菜肉団子 わかめ 寒天 豚肉 ひよこ豆 インゲン豆	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 トマトビュレ チャツネ すりおろしりんご	麦ごはん じゃが芋 カレー 中華ドレッシング	546 759 982	17.1 23.5 30.1	18.4 23.9 31.3	3.10 3.49 4.75	
22 / 金	棚小6年 社小6年・高小6年 近小6年・山小6年	ごはん 牛乳 さんまおろし煮 リヨネーズポテト 豆腐汁	牛乳 さんまおろし煮 ベーコン 豆腐 わかめ 煮干し粉 味噌	玉ねぎ いんげん 大根	ごはん じゃが芋 油	474 667 741	15.7 21.5 23.8	12.9 17.6 19.4	1.93 2.17 2.47	
25 / 月	棚幼	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ビーフの五目炒め 味噌けんちん汁	牛乳 さばの味噌煮 豚肉 豆腐 味噌	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きくらげ 白菜 だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん ビーフン 油 ごま油 じゃが芋	520 716 810	23.5 29.7 32.1	15.0 19.9 20.9	2.24 2.55 2.75	
26 / 火		コッペパン 牛乳 いちごジャム ハムチーズピカタ マカロニのミートソース和え 白菜スープ	牛乳 ハムチーズピカタ 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム たけのこ 白菜 ほうれん草	コッペパン いちごジャム 油 マカロニ ビーフシチュー 三温糖	507 692 837	20.4 27.3 33.3	16.8 22.8 27.1	3.16 3.79 4.74	
27 / 水		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 豚キムチ かき玉汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏卵 凍み豆腐	玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 にんじん たら 白菜キムチ たけのこ ほうれん草	ごはん おろしソース 三温糖 油 オイスターソース	410 662 710	16.4 25.5 27.0	13.6 22.8 23.5	1.92 2.45 2.62	
28 / 木	社幼	ごはん 牛乳 いわし梅煮 塩昆布入り浅漬け おでん	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 角揚げ ちくわ がんもどき 昆布 煮干し粉	だいこん キャベツ にんじん こんにゃく	ごはん 三温糖	404 632 681	18.2 27.4 29.0	8.2 14.6 14.8	2.25 2.82 3.09	
29 / 金	山岡小 希望献立	ごはん 牛乳 鶏ささみのレモンソース こんにゃくサラダ 肉味噌スープ チョコレープ	牛乳 鶏肉 カニカマ わかめ 豚肉 枝豆 みそ	だいこん きゅうり にんにく 生姜 にんじん 白菜 もやし ねぎ こんにゃく	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ゆずドレッシング 春雨 白ごま ごま油 チョコレープ	471 669 758	22.7 28.8 33.8	14.5 19.8 22.2	2.31 2.65 3.11	
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)						1カ月平均	479 674 778	20.0 26.7 30.6	15.0 20.9 23.2	2.34 2.76 3.21