



11月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き) ねつや力のもとになる	赤(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ 体の調子をととのえる		
1 ・ 火	ミニバターパン 牛乳 カレーうどん キャベツのごまあえ	パン(マカロニ) うどん じゃがいも でんぷん ごまあぶら さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ こんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	623	3.0
					758	3.7
2 ・ 水	あきのかおりごはん 牛乳 ホキのいそべあげ ごもくじる	こめ さといも こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく ホキ あおのり ぶたにく とうふ	にんじん まいたけ えのきたけ ねぎ いとこんにやく	578	2.4
					756	3.5
4 ・ 金	ごはん 牛乳 わふうミートローフ 卵除去食 ポイルキャベツ ABCスープ	こめ でんぷん さとう ねりごま ごま マカロニ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご みそ ベーコン	れんこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン えのきたけ パセリ	610	1.7
					779	2.2
7 ・ 月	ごはん 牛乳 いかのレモンふうみ はくさいのごまずあえ はっすん ★郷土料理の日(西部地域)	こめ でんぷん さとう なたねあぶら ごま さといも こめあぶら	牛乳 いか あぶらあげ とりにく	レモン はくさい にんじん ごぼう だいこん れんこん こんにやく ほししいたけ	662	1.5
					853	2.1
8 ・ 火	むぎごはん 牛乳 うまに はりはりづけ	こめ(おおむぎ) こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ こんぶ	こんにやく にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん きりぼしだいこん	626	1.3
					818	1.7
9 ・ 水	ごはん 牛乳 マーボーだいこん さんしょくナムル りんご	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ みそ わかめ しらすぼし	だいこん ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし りんご	592	2.0
					755	2.8
10 ・ 木	リッチパン 牛乳 チキンピーンズ ごぼうのサラダ	パン(さとう バター) こめあぶら じゃがいも さとう ごま べにばなあぶら	(たまご) 牛乳 だいず とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト ごぼう みずな	662	2.5
					846	3.3
11 ・ 金	ひじきのおすし 牛乳 ししゃものすやき ★かむかむ献立 ぶたじる	こめ(さとう) さとう さといも こめあぶら	牛乳 ひじき こうやどうふ さつまあげ ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん みつば ごぼう だいこん ねぎ	610	3.9
					779	5.1
14 ・ 月	ごはん 牛乳 はくさいなべ もやしとあぶらあげのあえもの	こめ でんぷんめん さとう	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	はくさい なましいたけ えのきたけ にんじん みずな しろねぎ もやし にら	579	1.5
					740	2.0
15 ・ 火	ミニこくとうパン 牛乳 しおやきそば ★食べようデイ フルーツのヨーグルトあえ	パン(くろざとう) ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しろねぎ にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	621	2.5
					763	3.1
16 ・ 水	なめし 牛乳 ビッグしゅうまい [1食用ぼんずしょうゆ] なまあげのちゅうかに 卵除去食	こめ ごま ごまあぶら さとう しゅうまいのかわ こめあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく たまご なまあげ	こまつな たまねぎ コーン にんじん たけのこ しょうが きくらげ チンゲンサイ	674	1.8
					822	2.0
17 ・ 木	コッペパン 牛乳 ★教科と連携した献立 かぶとてぼうまめのポトフ しらすのサラダ みかん	パン じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ウインナー てぼうまめ しらすぼし	にんじん たまねぎ かぶ セロリ だいこん みずな みかん	602	2.3
					770	3.3
18 ・ 金	ごはん 牛乳 さけのたつたあげ ほうれんそうのおひたし まいたけのみそしる ★食育の日:和食の基本献立	こめ さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 さけ かつおぶし とうふ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ	636	2.1
					806	2.8
21 ・ 月	ビーフストロガノフ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	こめ じゃがいも バター さとう アーモンド こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ しめじ なましいたけ にんじん にんにく ブロッコリー コーン キャベツ	689	1.5
					890	2.2
22 ・ 火	ごはん 牛乳 さばのこうみやき はくさいのこんぶあえ ★和食の日献立 ながいもとしろねぎのさわにわん	こめ さとう ごまあぶら ごま ながいも	牛乳 さば こんぶ ぶたにく	にんにく はくさい だいこん にんじん えのきたけ しろねぎ	607	1.6
					759	2.1
24 ・ 木	コッペパン 牛乳 きのこのクリームシチュー コーンサラダ	パン じゃがいも マカロニ バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン しろいんげんまめのペースト こなチーズ スキムミルク なまクリーム ツナ	しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン キャベツ	665	2.3
					852	3.1
25 ・ 金	ごはん 牛乳 ユーリンチー だいこんのしそふうみ 卵除去食 にらたまスープ	こめ でんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ たまご	しろねぎ にんにく だいこん しそ きくらげ たまねぎ にんじん にら	678	1.9
					876	2.7
28 ・ 月	れんこんいりぶたみそどんぶり 牛乳 はるさめのすのもの りんご	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ れんこん いとこんにやく にんにく しょうが こまつな りんご	588	1.9
					748	2.4
29 ・ 火	しょうゆラーメン [1食用ちゅうかめん] 牛乳 かみかみチーズサラダ こめこのレモンケーキ 卵除去食	ちゅうかめん アーモンド ごま さとう だんごのこ べにばなあぶら はちみつ こめあぶら レモンマーレード	牛乳 ぶたにく チーズ かえりいりこ たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ もやし にんにく ねぎ キャベツ コーン	600	2.5
					750	3.3
30 ・ 水	ごはん 牛乳 あきのけんちんじる こまつなとだいずのごまあえ だいがくいも	こめ でんぷん ごま ねりごま さとう さつまいも なたねあぶら くろざとう くろごま	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ だいず わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん れんこん なめこ ねぎ こまつな キャベツ	631	1.7
					807	2.2

* ()は、パン、ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。

* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。

* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、

念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

* 15日(火)の蒸し焼きそば麺、29日(火)1食用中華麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

11月は、和食や根菜をたくさん
とり入れた献立です。