

11月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜		献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量		
			(ねつや力になる)	(体をつくる)	(体のちようしをととのえる)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン			
			ごはん、パン、めんなど	肉・魚・卵・など	野菜、くだもの など			
1	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに れんこんのきんぴら とうふじる	ごはん さつまいも さとう こんにやく しろごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん れんこん だいこん ねぎ えのきたけ	小	672	2.3
						中	864	3.0
6	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ～バーベキューソース～ カレーポテト ABC マカロニスープ	ごはん でんぶん なたねあぶら しろごま さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう あじ ペーコン	しょうが にんにく たまねぎ りんご ねぎ レモン パセリ キャベツ にんじん セロリ	小	628	1.8
						中	801	2.4
7	木	ピザトースト ぎゅうにゅう ひよこまめのコーンスープ バナナ	パン バター オリーブあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ だっしふんにゅう なまクリーム ひよこまめ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ にんにく トマト(缶) バジル ピーマン コーン パセリ セロリ バナナ	小	700	3.2
						中	884	4.2
8	金	★いい歯の白メニュー★ まいたけのハヤシライス ぎゅうにゅう かみかみサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ アーモンド しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ かえりいりこ	たまねぎ にんじん まいたけ パセリ トマト(缶) にんにく セロリ キャベツ コーン	小	669	2.0
						中	860	2.4
11	月	あわびたけのしんめのかきあげどんぶり ぎゅうにゅう ちりめんみそしる フルーツのヨーグルトあえ	ごはん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ しらすぼし みそ ヨーグルト	あわびたけのしんめ たまねぎ ごぼう にんじん コーン ねぎ みかん(缶) もも(缶)	小	631	2.1
						中	808	3.0
12	火	よしわまい ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ほうれんそうのごまあえ ひじきふりかけ	ごはん じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ まぐろのみずに ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし	小	571	1.9
						中	725	2.3
13	水	じゃことだいのチャーハン ぎゅうにゅう ぶたにくだんごのスープ りんご	ごはん こめあぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう しらすぼし たまご だいち ぶたにく	こまつな たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ りんご	小	565	2.5
						中	721	3.2
14	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう だいこんとながいのあまずあえ	ごはん ながいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ しらすぼし	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ゆず	小	590	1.6
						中	748	2.1
15	金	ツナライス ぎゅうにゅう さけのクリームソース やさいスープ	ごはん しろごま こむぎこ こめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう まぐろのみずに さけ なまクリーム ぶたにく	パセリ たまねぎ ほうれんそう あわびたけのしんめ セロリ にんじん だいこん こまつな	小	580	1.9
						中	736	2.6
18	月	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ もやしとほうれんそうのナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きくらげ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	小	594	1.9
						中	756	2.7
19	火	★カムカムカミングメニュー★ まいたけごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのたまごやき さといものみそしる	ごはん さとう ごまあぶら しろごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しらすぼし たまご なまあげ みそ	にんじん ごぼう まいたけ きりぼしだいこん ねぎ たまねぎ しめじ	小	646	3.6
						中	825	4.8
20	水	チキンドリア ぎゅうにゅう ふわふわスープ みかん	ごはん バター こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ パセリ セロリ みかん	小	661	2.1
						中	848	2.9
21	木	ごもくビーフン ぎゅうにゅう パインサラダ きなこあげパン	ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら べにばなあぶら パン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ こまつな パイン(缶)	小	582	1.8
						中	740	2.4
22	金	★和食の白メニュー★ ミルククイーン ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき こまつなどだいちのおひたし さわにわん	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば しろみそ だいち わかめ かつおぶし ぶたにく	ゆず こまつな にんじん だいこん ごぼう みつば	小	595	1.8
						中	757	2.5
25	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー にらたまスープ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが にら たまねぎ えのきたけ セロリ	小	577	2.0
						中	728	2.6
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくに きりぼしだいこんのごまずあえ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう こめあぶら しろごま	ぎゅうにゅう だいち とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん なましいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	小	584	1.3
						中	743	1.8
27	水	★おたんじょうびメニュー★ みそラーメン ぎゅうにゅう ごぼうのごまネーズサラダ スイートポテト	ちゅうかめん ごまあぶら しろごま マヨネーズ さとう さつまいも バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あかみそ まぐろのみずに たまご なまクリーム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ セロリ しょうが ごぼう こまつな コーン	小	576	3.0
						中	734	3.8
28	木	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ くわかめのサラダ	ごはん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ やきどうふ みそ くわかめ ちくわ	はくさいキムチ はくさい もやし にんじん みずな だいこん	小	567	3.0
						中	719	4.1
29	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ～オーロラソース～ ゆでキャベツ はくさいのスープ	ごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご ペーコン	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ セロリ	小	651	1.9
						中	834	2.6

* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
613 (650)	2.2 (1.9)	781 (830)	2.9 (2.4)