

11 月分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日 付	献 立 名	小学部				お も な ざ い り よ う		
		中・高等部				お お き く な る	す ず き り す る	ち か ら が で る
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる
1 (金)	ご飯 ちゅうかスープ マーボー豆腐 ナムル パイン缶 牛乳	547	22.0	18.8	1.7	ぶた肉 とうふ 牛乳	ほうれん草 たまねぎ とうもろこし しいたけ ニンニク ねぎ にんじん もやし バイン缶	こめ ごま油 さとう でん粉 サラダ油
		730	27.8	22.3	2.2			
5 (火)	麦ご飯 みそ汁 あじのなんばんづけ 大根サラダ とちおとめゼリー 牛乳	586	22.1	24.1	1.7	とうふ 牛乳 あじ	ほうれん草 しめじ たまねぎ ビーマン にんじん だいこん きゅうり	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ゼリー
		796	29.3	29.7	2.1			
6 (水)	ご飯 冬野菜のクリームシチュー ぶた肉のカレー炒め コーンサラダ 牛乳	574	23.1	21.7	1.9	白いんげん豆 牛乳 ぶた肉	ブロッコリー かぶ はくさい にんじん たまねぎ ニンニク キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ バター サラダ油 はちみつ さとう
		775	29.2	26.0	2.4			
7 (木)	わかめご飯 みそ汁 あつ焼き卵 根菜のおかか煮 ヨーグルト 牛乳	583	22.5	17.5	2.5	わかめ たまご かつおぶし ヨーグルト 牛乳	いんげん ほうれん草 ごぼう たけのこ にんじん	こめ むぎ さといも
		735	26.7	19.7	3.1			
8 (金)	スパゲティミートソース コンソメスープ ビーンズサラダ ラ・フランスゼリー 牛乳	614	28.5	22.2	2.5	ぶた肉 ミックスビーンズ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース もやし こまつな しめじ	スパゲティ さとう ゼリー サラダ油
		755	35.1	26.6	3.2			
11 (月)	麦ご飯 いものこ汁 ますの塩焼き ゆばサラダ みかんゼリー 牛乳	562	27.1	18.0	1.6	ゆば とり肉 ます 牛乳	ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれん草	こめ むぎ さといも ゼリー
		754	36.0	21.7	2.0			
12 (火)	ポークカレーライス 豆腐としめじのスープ グリーンサラダ レモンゼリー 牛乳	610	22.0	20.0	2.4	ぶた肉 とうふ 牛乳	にんじん たまねぎ トマト ニンニク ほうれん草 しめじ ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 ゼリー
		806	27.6	23.8	3.0			
13 (水)	ご飯 みそ汁 肉じゃが あまずあえ 手作りふりかけ 牛乳	557	24.7	18.9	2.2	わかめ かつおぶし ぶた肉 しらす干し 牛乳	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく ごま さとう
		754	31.2	22.3	2.8	かつおぶし あおさ 油揚げ		
14 (木)	ご飯 わかめスープ ホイコーロー かぼちゃのちゅうか煮 フルーツあんのにプリン 牛乳	549	20.6	18.3	1.5	わかめ とうふ 牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン しょうが ニンニク かぼちゃ	こめ さとう サラダ油 プリン ごま
		730	25.9	21.3	1.9			
15 (金)	<地場産物活用献立> ご飯 かんぴょうの卵とじ ぶた肉のみそ炒 め からしあえ とちおとめヨーグルト 牛乳	576	24.1	20.7	1.7	たまご ヨーグルト ぶた肉 牛乳	かんぴょう ねぎ たまねぎ いんげん キャベツ にんじん いちご	こめ さとう サラダ油
		757	29.7	24.1	2.1			
16 (土)	ちゅうかどん はるさめスープ いり卵サラダ アセロラゼリー 牛乳	616	21.6	23.1	2.0	ぶた肉 たまご 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ほうれん草 キャベツ	こめ じゃがいも ごま油 サラダ油 はるさめ ゼリー
		795	26.8	27.8	2.5			
19 (火)	<B中リクエスト献立> ご飯 野菜スープ ハンバーグ チーズサラダ チョコプリン 牛乳	602	20.4	24.7	2.1	ぶた肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも プリン
		799	25.8	29.2	2.6			
20 (水)	麦ご飯 けんちん汁 たらのみそマヨネーズ焼き ほうれん草サ ラダ ヨーグルト 牛乳	552	26.4	17.1	1.9	とり肉 たら とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 もやし とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 ごま油 さとう さといも
		732	34.3	19.6	2.3	ヨーグルト		
21 (木)	チキンライス きのこチャウダー 温野菜サラダ ぶどうゼリー 牛乳	612	22.9	20.7	2.6	とり肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ グリンピース しめじ まいたけ マッシュルーム にんじん ブロッコリー かぼちゃ	サラダ油 こめ ゼリー
		809	28.8	24.6	3.2			
22 (金)	ご飯 卵いりコーンスープ ぶた肉とピーマンの細ぎり炒め ぎょうざ 牛乳	561	22.5	21.7	2.2	たまご ぶた肉 牛乳	ねぎ とうもろこし たけのこ ビーマン にんじん ニンニク	こめ じゃがいも ごま油 さとう サラダ油 小麦粉
		772	28.9	26.6	2.8			
25 (月)	ご飯 みそ汁 ささみフライ せんキャベツ ちくぜん煮 りんごゼリー 牛乳	551	20.2	16.3	1.9	とり肉 牛乳 油揚げ	だいこん いんげん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	こめ サラダ油 さとう ゼリー さといも
		742	26.7	19.1	2.4			
26 (火)	麦ご飯 とん汁 もろの煮つけ かいそうサラダ パイン缶 牛乳	540	24.7	16.3	2.2	ぶた肉 とうふ もろ 海藻 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり とうもろこし バイン缶	こめ むぎ じゃがいも こんにやく サラダ油 さとう
		728	32.7	18.8	2.9			
27 (水)	バターロールパン ブルーベリージャム コンソメスープ ポークビーンズ レモンあえ ももゼリー 牛乳	598	21.8	24.9	2.5	白いんげん豆 ぶた肉 牛乳	もやし ほうれん草 しいたけ たまねぎ トマト はくさい にんじん レモン	パン ジャム サラダ油 さとう ゼリー
		764	27.3	31.8	3.4			
28 (木)	とんだん みそ汁 おひたし ヨーグルト 牛乳	573	25.0	18.9	1.9	ぶた肉 かつおぶし 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	こめ さといも むぎ しらたき さとう
		760	30.9	22.3	2.4	油揚げ		
29 (金)	ご飯 かぼちゃスープ とり肉のマスタード焼き 野菜のバターソ テー プリン 牛乳	579	20.6	18.2	1.8	牛乳 とり肉	たまねぎ レモン にんじん いんげん とうもろこし	こめ バター プリン
		798	31.2	21.9	2.5			

一人あたりの学校給食摂取基準

	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24.2g	33.2g
脂質	15.8g	21.6g
塩分	2g未満	2.5g未満