

11 月分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

給食月目標～のこさず食べよう～

日 付	献 立 名	小学部				お も な ぎ い り よ う		
		中・高等部				おおきくなる	すっきりする	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
4 (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 ピーマン 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			
5 (水)	ご飯 ちゅうかスープ マーボー豆腐 ナムル パイン缶 牛乳	563	22.8	19.8	1.8	ベーコン ぶた肉 とうふ 牛乳	チンゲンサイ きくらげ たまねぎ とうもろこし ニンニク ねぎ パイン缶 にんじん キャベツ	こめ ごま油 さとう でん粉 サラダ油
		751	28.8	23.7	2.3			
6 (木)	<B中リクエスト献立> ご飯 いものこ汁 ハンバーグ ビーンズサラダ アセロラゼリー ミルメーク 牛乳	626	21.8	19.9	2.5	油揚げ ぶた肉 ミックスビーンズ 牛乳	ごぼう にんじん えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さといも サラダ油 さとう ゼリー
		818	27.4	23.7	3.1			
7 (金)	わかめご飯 みそ汁 肉じゃが あまずあえ ヨーグルト 牛乳	596	22.8	16.2	2.8	わかめ 油揚げ ヨーグルト 牛肉 牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく
		755	29.3	20.6	3.6			
10 (月)	ご飯 とん汁 ぶりのてり焼き ほうれん草サラダ みかん缶 牛乳	594	26.7	22.2	1.9	ぶた肉 とうふ ぶり 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 もやし みかん缶	こめ じゃがいも こんにゃく サラダ油 さとう
		819	35.9	28.4	2.4			
11 (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 ラ・フランスゼリー 牛乳	595	22.0	20.0	2.3	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
		792	27.7	23.8	3.0			
12 (水)	ご飯 みそ汁 もろのたつた揚げ かぼちゃのそぼろ煮 りんごゼリー 牛乳	573	25.0	17.7	2.1	油揚げ 牛乳 もろ とり肉	こまつな ねぎ ニンニク かぼちゃ	こめ でん粉 サラダ油 さとう ゼリー
		786	33.1	22.0	2.7			
13 (木)	<地場産物活用献立> ご飯 かんぴょうと冬野菜のシチュー ぶた肉のカレー炒め レモンあえ とちあいかヨーグルト 牛乳	616	25.6	21.5	2.0	とり肉 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	かんぴょう 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	こめ パター サラダ油 はちみつ さとう
		822	32.6	25.9	2.5			
14 (金)	ご飯 かき玉汁 とり肉のみそ焼き ツナサラダ もも缶 牛乳	512	24.1	17.9	1.5	たまご とうふ ツナ とり肉 牛乳	こまつな ねぎ キャベツ きゅうり もも缶	こめ
		728	36.0	22.4	2.1			
15 (土)	ちゅうかどん はるさめスープ しゅうまい フルーツあんのにんプリン 牛乳	598	23	19.9	2.1	ぶた肉 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	こめ でん粉 ごま油 サラダ油 はるさめ プリン
		783	29.5	24.0	2.7			
18 (火)	麦ご飯 けんちん汁 たら野菜あんかけ からしあえ ぶどうゼリー 牛乳	528	22.5	15.2	2.3	とり肉 とうふ たら かまぼこ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ みつば	こめ むぎ さといも サラダ油 でん粉 さとう ゼリー
		748	32.2	19.8	2.9			
19 (水)	バターロールパン とちあいかジャム コンソメスープ ポークビーンズ いり卵サラダ ももゼリー 牛乳	614	23.4	25.9	2.7	白いんげん豆 ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん もやし ほうれん草 しいたけ たまねぎ しいたけ トマト	パン サラダ油 ジャム ゼリー
		785	29.4	33.1	3.6			
20 (木)	ぎゅうどん みそ汁 おひたし いちごクレープ 牛乳	615	23.7	23.1	19.0	牛肉 油揚げ 牛乳 かつおぶし	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	こめ さとう むぎ しらたき クレープ さといも
		801	29.6	26.4	2.3			
21 (金)	ご飯 かぼちゃスープ とり肉のマスタード焼き コールスローサラダ プリン 牛乳	572	20.5	17.8	1.7	牛乳 とり肉	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん	こめ プリン
		788	31.1	21.4	2.3			
25 (火)	ご飯 卵いりコーンスープ チンジャオロースー ぎょうざ ラ・フランスゼリー 牛乳	602	22.8	22.2	2.2	たまご 牛肉 牛乳	ねぎ とうもろこし たけのこ ピーマン にんじん ニンニク	こめ でん粉 ごま油 さとう サラダ油 小麦粉 ゼリー
		815	29.4	27.3	2.8			
26 (水)	ごもくうどん 肉だんご からしあえ ヨーグルト 牛乳	591	25.6	20.9	2.6	ぶた肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	しめじ ごぼう にんじん だいこん キャベツ	うどん サラダ油
		778	34.7	28.1	3.5			
27 (木)	チキンライス きのこチャウダー 温野菜サラダ パンナコッタ 牛乳	611	22.2	20.9	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 パンナコッタ
		807	27.9	24.5	3.3			
28 (金)	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉コロッケ せんキャベツ こん菜のおかか煮 マスカットゼリー 牛乳	592	19.0	18.8	2.1	わかめ 油揚げ 牛乳 かつおぶし	ほうれん草 キャベツ ごぼう たけのこ にんじん だいこん いんげん	こめ むぎ パン粉 サラダ油 さとう 小麦粉 ゼリー
		794	24.1	22.6	2.8			

※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。

魚の 栄養で パワーアップ!



魚には、たんぱく質、カルシウム、不飽和脂肪酸、ビタミンが豊富に含まれています。

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