11月 若木小学校 給食献立予定表（11/1～13まで）

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	<緑の仲間>おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	<黄色の仲間>エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類	調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
2	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	621
	手作り春巻き	豚ひき肉		にら	玉ねぎ しょうが	春巻きの皮 春雨	油	しょうゆ 中華だし	21.0
	オイスター炒め	鶏肉		にんじん いんげん	キャベツ れんこん	砂糖	油	塩 酒 しょうゆ オイスター	19.3
月	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐 かまぼこ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
3 火	文化の日								
4	コッペパン（ジャム） / 牛乳		/牛乳			パン いちごジャム			563
	すき焼きうどん	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ しいたけ	うどん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	22.0
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節		トマト にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう 酢	17.8
水	オレンジ				オレンジ		ごま		2.4
5	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			579
	きびなごフライ	きびなごフライ					油		23.1
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり しそのみ	砂糖		しょうゆ みりん	17.1
木	里芋のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき	里芋			1.5
6 金	お弁当								
9	キムタクご飯 / 牛乳	豚肉	/牛乳		白菜キムチ たくあん	ご飯	油	しょうゆ 酒 中華だし	574
	肉団子の酢豚風	肉団子		にんじん	しょうが にんにく	かたくり粉	油	しょうゆ 酢	23.7
	11月8日は「いいは」の日でした ～よくかんで たべよう～			ピーマン	玉ねぎ れんこん	砂糖		ケチャップ みりん	20.5
月	たまごスープ	卵 豆腐		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.8
10	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			630
	れんこんのかき揚げ	ちくわ 卵		枝豆	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉	油	塩	24.4
	梅おかか和え	鶏ささみ かつお節		にんじん	きゅうり もやし えのき 梅	砂糖		みりん	18.2
火	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜	こんにゃく 里芋	油	酒	1.8
11	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	麦ご飯		ケチャップ チャツネ	679
	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ルウ ソース ピューレ	21.3
	ツナレタスサラダ	ツナ		にんじん	レタス きゅうり キャベツ			ドレッシング	21.1
水	フルーツムース					ムース			2.7
12	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			598
	白身魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	23.4
	春雨のそぼろ炒め	豚ひき肉		にんじん ほうれん草	キャベツ	春雨 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 中華だし	20.6
木	根菜汁	鶏肉 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根		油	塩 酒 しょうゆ	2.2
13	ご飯 / 牛乳	うずらの卵	/牛乳		きくらげ しょうが	ご飯		しょうゆ 酒 塩	603
	八宝菜	豚肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ	かたくり粉	油 ごま油	中華だし	23.3
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	19.3
金	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かたくり粉	油	酒 みりん	1.6

1ねんせいがこくごでべんきょうした げんきになるサラダ！

11月 若木小学校 給食献立予定表（11/16～30まで）

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
16	かしわめし / 牛乳	鶏肉 油揚げ	/牛乳	きぬさや	ごぼう	ご飯 砂糖 こんにゃく	油	塩 酒 みりん しょうゆ	554
	切干大根のじゃこ和え		しらす干し	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	22.8
	白菜のあったか汁	豚肉 かつお節（だし）	わかめ 昆布（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ	かたくり粉	油	酒 しょうゆ 塩	14.6
月	ヨーグルト		ヨーグルト						2.1
17	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 みりん	651
	豚たま炒め	豚肉 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ	こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒	21.6
	豆乳坦々スープ	豚ひき肉 みそ 豆乳		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし しいたけ	砂糖	油 ごま ごま油	酒 豆板醤 しょうゆ 塩 中華だし	20.8
火	大学いも				にんにく しょうが	さつまいも 砂糖	油	しょうゆ	1.9
18	ツナキャベツパン / 牛乳	ツナ	/牛乳		キャベツ とうもろこし	パン	マヨネーズ	塩 こしょう	621
	チキンとれんこんのソテー	鶏肉		にんじん バジル ピーマン	れんこん にんにく 玉ねぎ	スパゲティ	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 酒	26.2 28.3
水	コロコロ野菜のトマトスープ	ウインナー 大豆		トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ ケチャップ みりん	2.3
19	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	605
	さばのごまみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖	ごま	塩 しょうゆ	26.8
	卯の花炒り	おから さつま揚げ	ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	19.7
木	かきたま汁	卵 豆腐 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ えのき	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	1.9
20	**ご飯** / 牛乳		/牛乳	**まるごとたけおきゅうしょくのひ**		**ご飯**		しょうゆ みりん 酢	661
	若楠ポークのおろしソース	**若楠ポーク**			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒	26.6
	磯香和え	ちくわ	のり	**チンゲン菜** にんじん	**きゅうり** もやし	砂糖		しょうゆ	18.6
金	秋の実り汁 / みかん	**厚揚げ みそ**	煮干し（だし）	にんじん ねぎ	**れんこん しいたけ** 玉ねぎ **みかん**	**さつまいも**			1.9
23 月	**勤労感謝の日**								
24	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			595
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							24.5
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	17.8
火	大根のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのき				2.0
25	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		白菜 玉ねぎ	パン		ルウ コンソメ	658
	ほうれん草のクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ にんにく	ペンネ	油	塩 こしょう 酒	26.9
	かりかりビーンズサラダ	ベーコン 大豆		パプリカ	大根 きゅうり レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	25
水	りんご				りんご				2.5
26	ご飯 / 牛乳		/牛乳	**ごはんにのせて たべよう**		ご飯			650
	キャベツの味噌そぼろ丼	鶏ひき肉 みそ		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	23.4
	わかめのピリ辛スープ	豚肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜		油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	21.7
木	手作りフルーツプリン		牛乳 生クリーム		フルーツカクテル（黄桃・洋梨・パイン・ぶどう・さくらんぼ）	プリンの素			1.9
27	ご飯 / 牛乳		/牛乳	**にほんのあじめぐり～ながの県～**		ご飯			612
	山賊焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	塩 酒 みりん しょうゆ	24.7
	野沢菜炒め	卵		野沢菜漬け にんじん	もやし	砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酒	21.4
金	大平汁	鶏肉 厚揚げ かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	大根 しいたけ	里芋 こんにゃく		塩 酒 しょうゆ みりん	2.1
30 月	**代休**								