11月 武内小学校 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		<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
2	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	615
	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	21.9
	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	18.7
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	2.1
3	文化の日								
火									
4	コッペパン（ジャム） / 牛乳		/牛乳			パン いちごジャム			603
	すき焼きうどん	牛肉 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ	うどん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	23.1
	キャベツのごまマヨ和え	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	24.8
水	オレンジ				オレンジ		ごま		2.2
5	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			580
	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					油		22.2
	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	17.3
木	里芋のみそ汁	豆腐 みそ	煮干し（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき	里芋			1.7
6	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	626
	八宝菜	豚肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ たけのこ	かたくり粉	油 ごま油	中華だし	25.4
	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	19.8
金	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かたくり粉	油	酒 みりん	1.9
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	620
	肉団子の酢豚風	肉団子		にんじん ピーマン	玉ねぎ れんこん しょうが にんにく	かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 ケチャップ みりん	24.4
	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	20.6
月	チョコプリン					チョコプリン		しょうゆ 中華だし	2.3
10	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			605
	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	25.4
	そぼろ炒め	豚ひき肉		にんじん ほうれん草	もやし	春雨 砂糖	油	酒 しょうゆ 中華だし	21.9
火	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
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	659
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	油	ルウ ソース ピューレ	21.2
	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 レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	19.1
水	フルーツムース					フルーツムース			2.2
12	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			625
	れんこんのかき揚げ	ちくわ		枝豆	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉	油	塩	22.8
	梅おかか和え	鶏ささみ かつお節		にんじん	きゅうり 大根 えのき ねり梅	砂糖		しょうゆ みりん	17.6
木	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	2.0
13	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		こしょう 酒 中華だし	643
	手作りシューマイ	豚ひき肉			玉ねぎ しょうが	しゅうまいの皮	油 ごま油	塩 しょうゆ オイスター	24.1
	ごぼうのガーリック炒め	ベーコン		ピーマン パプリカ	ごぼう キャベツ にんにく	かたくり粉 砂糖	油	塩 こしょう 中華だし 酒 みりん	21.8
金	わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし がらスープ	2.1



11月8日は「いいは」の日です ～よくかんで たべよう～

武内小学校　給食献立予定表（11/16～30まで）

11月

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	600
	切干大根のじゃこ炒め		しらす干し	にんじん ピーマン	切干大根 キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	25.9
	白菜のあったか汁	豚肉 かつお節（だし）	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	16.2
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	667
	牛たま炒め	牛肉 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	23.7
	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 えのき	砂糖	油 ごま ごま油	酒 豆板醤 しょうゆ 塩 中華だし	20.9
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	630
	チキンとれんこんのソテー	鶏肉		にんじん バジル ブロッコリー	れんこん にんにく 玉ねぎ		オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 酒	28.2 28.7
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 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	611
	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	27.5
	しそひじき和え	かまぼこ	ひじき	にんじん	大根 きゅうり しそのみ	砂糖		しょうゆ みりん	19.9
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日**		**ご飯**		しょうゆ みりん 酢	664
	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	26.4
	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	18.7
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** 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			586
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							23.6
	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	17.3
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				2.1
25	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ルウ コンソメ	626
	ほうれん草のクリームシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう 酒	25.8
	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			ドレッシング	23.7
水	りんご				りんご				2.4
26	ご飯 / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳	**ごはんにのせて たべよう**		ご飯			653
	キャベツの味噌そぼろ丼	豚ひき肉 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	24.9
	ピリ辛中華スープ	鶏肉	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	21.3
木	手作りフルーツプリン		牛乳 生クリーム		黄桃	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			617
	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	25.8
	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	21.6
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 干ししいたけ	里芋 こんにゃく		塩 酒 しょうゆ みりん	1.9
30 月	**代休**								