



若木小学校 給食献立予定表(11/1~15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			
		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		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1	ナン / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが チャツネ	ナン		ケチャップ ピューレ	722	
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ソース	25.2	
	ごぼうと枝豆のサラダ	ツナ		えだまめ 枝豆 にんじん	ごぼう キャベツ	さとう 砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	34.7	
金	チョコドーナツ					チョコドーナツ			2.3	
4月	振替休日									
5	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	646	
	手作り春巻き	豚ひき肉		にら	たまご 玉ねぎ しょうが	春巻きの皮 春雨	あぶら 油	しょうゆ 中華だし	21.9	
	わかめの中華和え	ハム	わかめ	にんじん	だいこん 大根 きゅうり			ドレッシング	19.9	
火	キャベツのごまスープ	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ きくらげ		あぶら 油 ごま	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	2.1	
6	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて たべよう		ご飯		塩 みりん	618	
	おやこどん 親子丼	とりにく たまご 鶏肉 卵		にんじん きぬさや	たまご 玉ねぎ	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒	22.6	
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう もやし		あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	19.8	
水	手作りアップルパイ				りんご	パイシート			2.0	
7	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			617	
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							25.6	
	白菜とビーフンの炒めもの	豚肉		にんじん チンゲン菜	はくさい 白菜 玉ねぎ	ビーフン	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 酒	18.5	
木	えのきと小松菜のみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ えのき 大根				1.7	
8	ご飯 / 牛乳		/牛乳	いいはのひ ~よくかんでたべよう~		ご飯		コチジャン 豆板醤	613	
	豚肉のピリ辛みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒	21.9	
	豆腐と鶏そぼろのスープ	とりにく 鶏ひき肉 豆腐		にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ もやし しいたけ	かたくり粉	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	17.4	
金	大学いも					さつまいも 砂糖	あぶら 油	しょうゆ	2.0	
11	チキンピラフ / 牛乳	とりにく 鶏肉	/牛乳	パプリカ ピーマン	たまご 玉ねぎ	ご飯	あぶら 油 バター	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	578	
	1ねんせいがかんがえた	ハム		トマト	キャベツ とうもろこし	砂糖	あぶら 油	塩 こしょう	20.1	
	りっちゃんサラダ	かつお節		にんじん	きゅうり	はるさめ 春雨		しょうゆ 酢	18.9	
月	ほうれん草のクリームスープ	ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまご 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら 油	ルウ 塩 こしょう コンソメ	2.3	
12	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	635	
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		塩 しょうゆ	26.1	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 みりん	22.7	
火	かきたま汁	たまご かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ 大根 しいたけ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	1.9	
13	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		キャベツ もやし	パン		塩 こしょう	565	
	塩だれ焼きそば	豚肉		にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ にんにく レモン汁	ちゅうかめん 中華麺	あぶら 油	しょうゆ 中華だし	26.2	
	れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん きゅうり レタス			ドレッシング	19.8	
水	ヨーグルト		ヨーグルト						1.7	
14	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			591	
	かき揚げ	いか たまご 卵		えだまめ 枝豆	たまご 玉ねぎ れんこん	小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	塩	21.6	
	切りほしだいこん 切干大根の炒めもの	豚肉		にんじん ピーマン	切りほしだいこん 切干大根		あぶら 油	しょうゆ 塩 酒 中華だし	16.5	
木	チンゲン菜とわかめのスープ	とりにく 鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ えのき 白菜		あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.8	
15	ご飯(水車米) / 牛乳		/牛乳	まるごとたけお きゅうしよくのひ		ご飯			621	
	わかす 若楠ポークのしょうが焼き	わかす 若楠ポーク			たまご 玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	25.7	
	きゅうりの磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし	砂糖		しょうゆ	16.6	
金	あき 秋の実り汁 / みかん	あつあ 厚揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ しいたけ みかん	さつまいも			1.7	

若木小学校 給食献立予定表(11/18~29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		
		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		
18月	代 休								
19	ごはん / 牛乳	うずらの卵	/牛乳		きくらげ しょうが	ごはん		しょうゆ 酒 塩	61.2
	八宝菜	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ	かたくり粉	油 ごま油	みりん 中華だし	23.2
	シューマイ	シューマイ							18.1
火	もやしのピリ辛サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり えのき	砂糖	ラー油	しょうゆ 酢 塩	2.2
20	ココア揚げパン / 牛乳		/牛乳			パン	油	ミルクココア	56.8
	肉団子とペンネのトマト煮	肉団子		にんじん トマト	玉ねぎ	ペンネ	オリーブ油	塩 コンソメ	22.0
	野菜スープ	ウインナー		ブロッコリー	しめじ にんにく	砂糖		酒 ケチャップ	21.3
水	ごはん / 牛乳		/牛乳					塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.1
21	鶏肉のピカタ	鶏肉 卵	チーズ	パセリ		小麦粉		塩 こしょう 酒	27.2
	じゃこ炒め	油揚げ	しらす干し	いんげん にんじん	キャベツ	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	21.2
木	白菜のどろみ汁	豚ひき肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのき しょうが	かたくり粉	油	塩 酒 しょうゆ	1.9
22	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			62.3
	鮭フライ	サーモンフライ					油		27.6
金	小松菜のごま和え	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	18.2
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 玉ねぎ	こんにやく	油	酒 みりん	1.6
25	ごはん(ふりかけ) / 牛乳		/牛乳			ごはん		ふりかけ	59.1
	すき焼きうどん	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ	うどん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	19.3
	みそマヨ和え	鶏ささみ みそ		にんじん ほうれん草	きゅうり 大根	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	20.3
月	りんご				りんご				1.6
26	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	59.3
	白身魚のきのこチーズ焼き	白身魚	チーズ		玉ねぎ しめじ えのき レモン汁		油	しょうゆ 酒	29.1
	じゃがいもの香り炒め	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 オイスター	16.7
火	春雨汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ	春雨		塩 しょうゆ 酒	2.4
27	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり～ふくい県～			ごはん		63.6
	ソースカツ丼	とんかつ	ごはんにのせて たべよう!			砂糖	油	ソース しょうゆ みりん	24.3
	長寿なます	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん きぬさや	だいこん 大根	砂糖	ごま	酢 みりん 塩	20.1
水	打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 白菜	さといも 里芋			2.2
28	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		みりん	57.5
	じゃがいものうま煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん 枝豆	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	酒 しょうゆ 塩	28.0
	ポン酢和え	かにかま かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	13.3
木	いりこの佃煮		煮干し			砂糖		しょうゆ みりん	2.3
29	キムタクごはん / 牛乳	豚肉	/牛乳		白菜キムチ たくあん	ごはん	油	しょうゆ 酒	59.4
	れんこんと鶏肉の ごまがらめ	鶏肉		にんじん	れんこん しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酢	25.4
	たまごスープ	たまご 卵	わかめ	いんげん	玉ねぎ	かたくり粉	ごま	塩 こしょう 酒	20.5
金				にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.7