

11月分学校給食献立表

2024/11/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価			
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）
1・金	牛乳/ミルクパン ジャージャー麺 みかん 1食チーズ	豚肉・赤だしみそ	牛乳・小魚 海藻	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・椎茸・白ネギ・きゅうり・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・みりん・テンメンジャン・塩・中華スープ・酒	606	26.8	22.2	3.1
4月	振替休日											
5・火	牛乳 チャーハン 豚しゃぶサラダ ワカメスープ		牛乳	人参・さやいんげん 人参・パプリカ 人参・ネギ	玉ねぎ・マッシュルーム・コーン レタス・きゅうり・紫玉ねぎ 玉ねぎ・もやし・たけのこ・椎茸・生姜	こめ米 砂糖	あぶら油 ごま・ねりごま あぶら油・ごま油	しょうゆ・チキンガラスープ・酒・コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・酢 しょうゆ・しょうゆ・塩・こしょう・中華スープ・酒	549	21.9	17.7	2.4
6・水	牛乳/ごはん 松風焼 アーモンド和え つくね-だご汁		牛乳		玉ねぎ キャベツ・もやし 人参・ネギ	こめ米 砂糖・パン粉 砂糖	あぶら油・ごま アーモンド あぶら油	しょうゆ・さけ・しょうゆ しょうゆ・しょうゆ・塩 いりこ・しょうゆ・さけ・しょうゆ・塩	671	26.2	20.3	1.9
7・木	牛乳/ごはん ホキ天玉揚げ れんこんの梅肉和え 五目みそ汁		牛乳			こめ米 小麦粉・片栗粉			599	21.0	16.6	1.9
8・金	牛乳/ミルクパン ヘルシーラザニア 甘夏サラダ 卵ともずくのスープ		牛乳			ミルクパン			681	30.8	30.6	2.9
11月	11/10の代休											
12・火	牛乳/ごはん すき焼き かわりなます 大学芋		牛乳			こめ米 マロニー・砂糖 砂糖	あぶら油 油 砂糖	しょうゆ・さけ・しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・塩 酢・しょうゆ・しょうゆ・塩 しょうゆ	580	23.5	15.6	2.5
13・水	牛乳/ごはん 魚の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 豚汁		牛乳			こめ米 武雄産 砂糖	あぶら油 油 油	しょうゆ・さけ・しょうゆ しょうゆ・みりん・酒・塩 いりこ・さけ	734	22.9	20.4	1.7
14・木	牛乳/武雄産新米ごはん 親子煮 青のりポテトビーンズ 小松菜のお浸し		牛乳			こめ米 砂糖	あぶら油 油 油	しょうゆ・さけ・しょうゆ いりこ・しょうゆ・酒・塩・みりん しょうゆ・塩 しょうゆ・みりん	639	27.1	20.4	1.6
15・金	牛乳 手作りカステラ 皿うどん りっちゃんの元気サラダ		牛乳			こめ米 砂糖	あぶら油 油 油	しょうゆ・さけ・しょうゆ しょうゆ・チキンガラスープ・酒・みりん・中華スープ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン	657	27.1	20.9	2.1
18・月	牛乳/そばろごはん 白和え ビーフン汁 みかん		牛乳			こめ米 砂糖	あぶら油 油 ごま	しょうゆ・さけ・しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・塩 しょうゆ・みりん いりこ・しょうゆ・さけ・しょうゆ・塩	637	19.9	33.6	2.4
19・火	牛乳/ごはん いわし甘露煮 卵と南瓜のサラダ 呉汁		牛乳			こめ米 砂糖・片栗粉	あぶら油 油 油	しょうゆ・みりん・塩 しょうゆ・みりん・塩 酢・しょうゆ・さけ・しょうゆ・粒マスタード いりこ・酒・塩	702	25.4	23.5	2.4
20・水	牛乳/麦ごはん 秋野菜のカレー グリーンサラダ 福神漬		牛乳			こめ米 砂糖	あぶら油 油 砂糖	しょうゆ・さけ・しょうゆ しょうゆ・酒・みりん・塩 しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ	627	19.5	19.2	2.9

11月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
									カルシウム（mg）
21・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			669
	若楠ポークの生姜炒め	豚肉			たまご 玉ねぎ・生姜	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん	25.6
	さつま芋の天ぷら					いも さつま芋・小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しお 塩	22.6
	かきたま汁	厚揚げ・卵・かまぼこ		にんじん 人参・小松菜	たまご 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりご・だし 昆布・醤油・酒・塩	1.5
22・金	牛乳/ミルクパン					ミルクパン			532
	ちゃんぽん	豚肉・かまぼこ・天ぷら	牛乳	にんじん 人参・ネギ	たまご キャベツ・玉ねぎ・もやし・きくらげ	ちゃんぽん麺	あぶら 油	しょうゆ・さけ・しお 醤油・酒・塩・こしょう・チキンガラスープ・中華スープ	24.3
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん 人参	きんぎょ 切り干し大根・きゅうり・枝豆・レモン汁	さとう 砂糖	あぶら 油・アーモンド	す・しょうゆ・しお 酢・醤油・塩・こしょう	16.7
	りんご				りんご				3.0
25・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			643
	スタミナキムチ	豚肉		にんじん 人参	はくさい 白菜・もやし・玉ねぎ・りんご・にんにく	砂糖	あぶら 油・ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ・さけ・しお 醤油・酒・塩	22.5
	手作りココアプリン		牛乳			さとう 砂糖		ココア	21.4
	フォーボー	とり 鶏肉		にんじん 人参・チンゲン菜	はくさい 白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	クイツィオ	あぶら 油 	チキンガラスープ・しょうゆ・しお 醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	2.2
26・火	牛乳		牛乳						538
	秋の栗ごはん	とり 鶏肉		にんじん 人参	えだめ まいたけ・枝豆・ごぼう	こめ 米・砂糖	あぶら 油・くり	しょうゆ・さけ・しお 醤油・みりん・酒・塩	18.3
	ひじきとれんこんのサラダ	ささみ	ひじき	にんじん 人参	だいこん 大根・れんこん・ごぼう・きゅうり	さとう 砂糖	はいせん 焙煎ごまドレッシング・ごま	しょうゆ・しお 醤油・塩	15.3
	魚ソーメンの吸い物	とうふ 豆腐・錦糸卵・魚ソーメン		こまつな 小松菜・人参	たまご 玉ねぎ・椎茸			いりご・だし 昆布・醤油・酒・塩	2.5
27・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			613
	魚のゆずみそ焼き	あかうお 赤魚・みそ			ゆず	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	さけ・しお 酒・みりん・塩	24.9
	五目きんぴら	ぶたにく 豚肉	くき 茎わかめ	にんじん 人参・絹さや	ごぼう・こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら ごま油・ごま	しょうゆ・さけ・しお 醤油・酒・塩・みりん	18.9
	豆腐のふわふわ汁	とうふ 豆腐・卵・ちくわ		にんじん 人参・ネギ	たまご 玉ねぎ・えのき			いりご・だし 昆布・醤油・酒・塩	2.0
28・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			628
	肉じゃが	ぶたにく 豚肉・天ぷら		にんじん 人参・グリーンピース	たまご 玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	いりご・しょうゆ・さけ・しお 醤油・みりん・酒・塩	22.9
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん	16.2
	オレンジ				オレンジ				1.6
29・金	牛乳/ミルメーク/切れ目付き丸コッパパン		牛乳			コッパパン・砂糖		コーヒー	662
	彩り野菜のメンチカツ	とり・ぶたにく 鶏肉・豚肉		にんじん 人参	たまご 玉ねぎ・枝豆・コーン・キャベツ・生姜	かたくりこ パン粉・片栗粉	あぶら 油	しお 塩・こしょう	25.5
	線キャベツ/1食ソース			にんじん 人参	キャベツ・きゅうり			とんかつソース	25.3
	白菜のシチュー	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	にんじん 人参・パセリ	はくさい 白菜・玉ねぎ・マッシュルーム・クリームコーン・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	3.3