

# 11月 献立表

平成30年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1(木)	ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ ひじきサラダ 大根スープ	ぎゅうにゅう いか ひじき ハム ベーコン	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	こめ かたくりこ あぶら さとう オリーブ油	824	30.6	23.0	3.0	
2(金)	麦ごはん 牛乳 豚のしょうが炒め おかか和え 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく か つお節 わかめ あぶらあげ	たまねぎ しめじ しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな はくさい えのき	こめ むぎ あぶら さと う	717	31.2	18.5	2.6	
3(土)	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハ ム	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご きゅうり キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	870	26.7	24.7	3.3	
5(月)	<b>青潮祭 振休</b>								
6(火)	さつまいもごはん 牛乳 おでん ごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ うずらたまご イカ ボール ひじき	にんじん だいこん キャベツ こまつ な もやし	こめ むぎ さつまいも ごま じゃがいも こんにゃ く さとう	766	26.2	17.5	3.1	
7(水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー たまごとコーンのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご	キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ に んじん しょうが にんにく チンゲン サイ しいたけ コーン りんご	こめ あぶら さとう はる さめ かたくりこ	709	25.1	16.0	2.7	
8(木)	麦ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら かむかむサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう ししゃも い か	きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さと う マヨネーズ ごま さつ まいも	801	25.3	23.1	3.4	
9(金)	麦ごはん 牛乳 ハムエッグ キャベツのカラフルサラダ 厚揚げといものみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ あつあげ	ハセリ キャベツ きゅうり もやし 赤 ピーマン えのき たまねぎ	こめ むぎ オリーブ油 さとう じゃがいも	733	28.1	21.0	2.1	
12(月)	ごはん 牛乳 若鶏のたつた揚げ ブロッコリーとハムのサラダ 秋の味わい汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 ハム あぶらあげ	しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ こめ あぶら さつ まいも こんにゃく	937	32.6	34.2	2.4	
13(火)	きのこごはん 牛乳 磯香和え 鶏団子なべ	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり とりひき肉 たまご とうふ	しめじ しいたけ エリンギ しいたけ こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが はくさい えのき ねぎ	こめ むぎ さとう かた くりこ	736	30.3	19.6	3.5	
14(水)	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 大根とあけの甘酢和え かき卵汁	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ とうふ たまご	しょうが だいこん にんじん きゅう り こまつな たまねぎ	こめ むぎ さんおんどう しらたき さとう	816	35.7	27.3	2.9	
15(木)	麦ごはん 牛乳 柳川(やながわ) 風煮 酔の物 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご わかめ しらす	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しい たけ きゅうり りんご	こめ むぎ ぶ あぶら さ とう	763	30.8	18.0	3.0	
16(金)	ごはん 牛乳 ミートローフ 大浜大豆のさっぱりサラダ スープジャガベーコン	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 た まご だいず ハム ベーコ ン	たまねぎ にんじん ビーマン コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー こ まつな	こめ パン粉 あぶら さと う じゃがいも	900	33.3	28.9	3.0	
19(月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 切干大根のピリ辛炒め 豆腐となめこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ わかめ	だいこん にんじん ビーマン なめこ ねぎ	こめ あぶら あぶら さと う	734	23.3	20.3	2.4	
20(火)	麦ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの七味煮 けんちんうどん	ぎゅうにゅう 牛ももにく とりもも肉 とうふ	ごぼう れんこん にんじん さやいん げん だいこん はくさい しいたけ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら ごま うどん さと う	802	27.8	16.9	3.3	
21(水)	ピピンパ 牛乳 春雨シルバーサラダ チゲ風スープ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 あ ぶらあげ ハム あさり ぶ たにく とうふ	ぜんまい こまつな もやし にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅう り はくさい しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さと う ごまあぶら ごま はる さめ マヨネーズ	1019	43.6	35.6	3.3	
22(木)	ごはん 牛乳 魚のゆうあん焼き 白あえ いもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ ちくわ わかめ	しめじ ゆず にんじん こまつな たま ねぎ	こめ かたくりこ さとう ごま しらたき じゃがい も	801	32.5	20.0	3.5	
26(月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とレンコンのさっぱり炒め煮 厚揚げと大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 あつあげ	れんこん たまねぎ しめじ えだまめ だいこん えのき こまつな ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	705	26.7	15.4	2.7	
27(火)	シーチキンごはん 牛乳 五色和え じゃがいもとカボチャの旨煮	ぎゅうにゅう シーチキン あぶらあげ こんぶ ハム たまご ぶたにく あつあげ	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶ ら じゃがいも こんにゃ く	943	39.1	31.1	3.8	
28(水)	ごはん 牛乳 かき揚げ きゅうりともやしのしょうが酢あえ 厚揚げと小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ さく らえび ひじき たまご ハ ム あつあげ	たまねぎ にんじん みつば きゅうり もやし こまつな えのき	こめ はくりきこ あぶら さとう	790	24.8	22.4	2.3	
29(木)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 いかときゅうりの中華和え	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 と うふ いか	にんじん たまねぎ ねぎ たら だけの こ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ ごまあぶ ら ごま	792	35.0	24.4	3.3	
30(金)	麦ごはん 牛乳 ポテトとウインナーのケチャップからめ 白菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう ウインナー ささみ 生クリーム	たまねぎ コーン パセリ にんじん は くさい しめじ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	861	28.6	28.2	1.6	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	810	30.3	23.1	2.9
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

青潮祭

〇〇給食  
"いんご"

かみかみ給食

〇〇給食  
"キャベツ"

和食給食の日

〇 ♪ 秋の食べ物の名前です。いくつ読めますか? ♪ 〇  
 壺・秋刀魚 [ ] 式・椎茸 [ ] 参・林檎 [ ] \* 答えはランチルームで