

11月献立表

平成27年度

宝立小中学校

日曜	献立名	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 %	食塩相当量 g
2(月)	ご飯 肉と厚揚げのみそ炒め はんぺんのすまし汁 さつまいもクレープ／牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ はんぺん	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん 小松菜 ねぎ しめじ	米 油	864	32	29	3.4
3(火)	文化の日							
4(水)	ご飯 肉じゃが オクラと豆腐のふわふわ揚げ ごま酢和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ハム	玉ねぎ にんじん いんげん しらたき オクラ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	901	32	25	2.8
5(木)	麦ご飯 ハムフライ 切干大根のピリ辛炒め じゃがいもと小松菜のみそ汁 りんご／牛乳	牛乳 ハム 卵 豚肉 みそ	切干大根 ピーマン にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ りんご	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	834	30	24	3.5
6(金)	麦ご飯 チャブチェ オクラの豚肉巻き 華風コンスーブ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 卵	しょうが にんにく にんじん チンゲン菜 たけのこ水煮 干ししいたけ キムチ オクラ 玉ねぎ 小松菜 コーン	米 麦 春雨 砂糖 油 ごま 片栗粉	854	29	26	2.8
7(土)	青潮祭1日目（お弁当を持ってきた下さい）							
8(日)	カレーライス フルーツ白玉 牛乳	牛乳 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース すり おろしりんご パナナ キウイ フルーツ みかん缶 パイン缶	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 糖 白玉	983	25	22	3
9(月)	青潮祭 代休							
10(火)	コッペパン・ピーナッツクリーム 和風ミートスパゲティ ひじきとごぼうのサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 のり ささみ ひじき	たけのこ水煮 れんこん にんじん ねぎ ほうれん草 しょうが 干ししいたけ ごぼう きゅうり	コッペパン スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ ごま ピーナッツクリーム	859	34	32	3.7
11(水)	麦ご飯 サンマの香味だれ 大根のナムル ワンタンスープ 牛乳	牛乳 さんま みそ かにかま	にんにく ねぎ 大根 ほうれん草 キャベツ 白菜 チンゲン菜 にんじん	米 麦 小麦粉 砂糖 油 ごま 肉入り ワンタン	835	31	29	3.5
12(木)	ご飯 煮込みハンバーグ アーモンドサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン コーン かぶ えのきだけ 小松菜 にんじん	米 油 砂糖 片栗粉 アーモンド じゃがいも	820	26	26	3.5
13(金)	青潮祭 代休②							
16(月)	ご飯 柳川風煮 おさつサラダ オレンジ／牛乳	牛乳 豚肉 卵 チーズ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ りんご きゅうり オレンジ	米 車ふ 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ	906	30	25	2.5
17(火)	ご飯 いかとカマのお好み焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げともやしのみそ汁 牛乳	牛乳 いか わかめ 卵 とり肉 厚揚げ みそ	キャベツ にんじん かぼちゃ もやし えのきだけ 小松菜	米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	820	27	22	3.1
18(水)	ご飯 カワハギのカレー揚げ まいたけとポテのバターソテー キャベツとウイナーのスープ 牛乳	牛乳 カワハギ しらす干し ウインナー	まいたけ レモン汁 パセリ キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん	米 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも バター	797	34	23	3.1
19(木)	ご飯 さつまいものかき揚げ 珠洲産キャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	牛乳 ちくわ 桜エビ 卵 わかめ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう 小松菜 もやし キャベツ	米 さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	850	28	23	3
20(金)	きのこご飯 とり野菜 大浜大豆のさっぱりサラダ 牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 大浜大豆 ハム	まいたけ しめじ エリンギ 干ししいたけ にんじん 白菜 もやし にんじん ねぎ しらたき にんにく しょうが きゅうり キャベツ ブロッコ	米 油 砂糖	798	36	25	3.6
23(月)	勤労感謝の日							
24(火)	麦ご飯 ハタハタの唐揚げ ひじきの炒り煮 けんちん汁 牛乳	牛乳 ハタハタ ひじき ちくわ 鶏肉 豆腐	れんこん いんげん にんじん 白菜 ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	850	33	24	3.2
25(水)	わかめご飯 みそうどん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 牛乳	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豚肉	大根 にんじん 白菜 しめじ かぼちゃ ねぎ ごぼう しらたき しょうが	米 麦 うどん 砂糖	807	26	18	3.7
26(木)	ハヤシライス ミモザサラダ オレンジ／牛乳	牛乳 牛肉 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン オレ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 油 砂糖	891	29	27	3.2
27(金)	ご飯 大浜大豆豆腐カツ れんこんの金平 ごろっとカブのみそ汁 牛乳	牛乳 大浜大豆豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	れんこん いんげん にんじん しらたき かぶ かぶの葉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	828	27	27	3.1
30(月)	麦ご飯 豆腐の中華煮 パンサンスー バナナ／牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 えび ハム 卵	にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり バナナ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま	846	33	25	2.8
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	25～30%	3未満
					栄養基準量			

体力アップ給食
献立コンテスト
優秀賞
加護 想太さん

〇〇の日
“りんご”

体力アップ給食
献立コンテスト
優秀賞
梅木 愛梨さん

おさかな給食
“カワハギ”

体力アップ給食
献立コンテスト
優秀賞
門前 絢南さん

〇〇の日
“キャベツ”

いい日本食の日
(11.24)