令和元年度

11月　学校給食予定献立表

白山市立広陽小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品 ち・にく・ほねになる	黄のなかまの食品 ねつやちからになる	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
1	金	すしごはん	手巻きずし とりだんご汁	たまご　牛乳 ツナ・ウインナー　のり とり肉・大豆ミート みそ	米　たまごなしマヨネーズ かたくりこ	にんじん　きゅうり　えのき しょうが ねぎ はくさい	658 Kcal 29 g 22 g
4	月		振替休日				
5	火	麦ごはん	春巻き 野菜のピリ辛和え 味噌ラーメン	はるまき　牛乳 ぶた肉 みそ	米・麦　あぶら さとう　ごまあぶら ラーメン	にんじん　だいこん　もやし きゅうり　コーン にんにく　ねぎ しょうが	726 Kcal 22 g 25 g
6	水	麦ごはん	ししゃもの磯辺揚げ ごま和え 肉じゃが	ししゃも　牛乳 うすあげ　あおのりこ 牛肉	米・麦　あぶら てんぷらこ　ごま さとう じゃがいも　こんにゃく	こまつな　キャベツ にんじん　しょうが さやいんげん　たまねぎ	669 Kcal 23 g 21 g
7	木	フォカッチャ	豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コーンかき玉スープ	とり肉　牛乳 ぶた肉　ひじき とうふ たまご　ベーコン	フォカッチャ　あぶら パンこ かたくりこ さとう	にんじん　たまねぎ　コーン ほうれんそう　しょうが　えだまめ キャベツ きゅうり	665 Kcal 29 g 19 g
8	金	白ごはん	魚のカップ焼き はりはり漬け とうふのみそ汁 りんご1/6	ほき　牛乳 みそ ふかし きぬどうふ	米　たまごなしマヨネーズ かたくりこ　ごま さとう	にんじん　たまねぎ　りんご パセリ　きりぼしだいこん こまつな　はくさい ねぎ	630 Kcal 26 g 18 g
11	月	白ごはん	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁	さば　牛乳 赤みそ　くきわかめ みそ　うすあげ とり肉　もめんどうふ	米　ごま さとう　ごまあぶら こんにゃく	にんじん　ねぎ　ごぼう こまつな　しょうが　ほししいたけ もやし　ねぎ だいこん	677 Kcal 30 g 22 g
12	火	鉄骨ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリーのツナ和え 豚汁	とり肉　牛乳 ツナ　わかめ ぶた肉 みそ　あさり	米　もち麦　あぶら さとう さつまいも こめこ	にんじん　キャベツ　なめこ ブロッコリー　たまねぎ　ねぎ だいこん　しょうが ごぼう　コーン	710 Kcal 31 g 22 g
13	水	白ごはん	大豆と小魚の揚げ煮 おでん みかん	大豆　牛乳 かえり干し　こんぶ さつまあげ なまあげ　うずらたまご	米　あぶら さとう　こめこ　ごま さといも こんにゃく	にんじん　だいこん みかん	676 Kcal 29 g 20 g
14	木	もち麦ごはん	はたはたのから揚げ れんこんサラダ 卵とじ	はたはた　牛乳 とり肉　ひじき たまご	米・もち麦　あぶら さとう　たまごなしマヨネーズ こめこ　かたくりこ　ごま くるまふ	にんじん　れんこん　ほししいたけ こまつな　きゅうり たまねぎ たけのこ	670 Kcal 25 g 22 g
15	金	もち麦ごはん	豆のドライカレー フルーツヨーグルト	牛肉　牛乳 ぶた肉　ヨーグルト 大豆ミート	米・もち麦　あぶら じゃがいも　カレールゥ ひよこ豆 レンズ豆	にんじん　しょうが　みかん缶 トマト　にんにく　黄もも缶 ごぼう　りんご たまねぎ　ほしぶどう	726 Kcal 24 g 18 g
18	月	きなこトースト	たまごサラダ はくさいのクリーム煮 ルビーロマンゼリー	たまご　牛乳 とり肉 きなこ あさり	食パン　バター さとう　あぶら さつまいも　こめこ　生クリーム はちみつ　ゼリー	にんじん　キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	570 Kcal 24 g 24 g
19	火	白ごはん	ぶた肉のりんごソース こんぶ和え せんべい汁 世界遺産　白神山地 きゅうしょく	ぶた肉　牛乳 とり肉　しおこんぶ	米　あぶら こめこ　ごま さといも　こんにゃく かやきせんべい　ゼリー	こまつな　たまねぎ　はくさい にんじん　かぶ　ねぎ ごぼう　あかだいこん まいたけ　りんごすりおろし	709 Kcal 28 g 23 g 世界遺産「白神山地」
20	水	麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのゴマドレ カレーうどん	ちくわ　牛乳 牛肉　あおのりこ	米・麦　あぶら てんぷらこ　たまごなしマヨネーズ こめこうどん　ごま さとう　カレールゥ	にんじん　きゅうり　ねぎ ブロッコリー　コーン しょうが たまねぎ	750 Kcal 24 g 27 g
21	木	牛肉とごぼうのピラフ	じゃこサラダ たまごスープ ヨーグルト	牛肉　牛乳 しらすぼし　ヨーグルト とり肉 たまご	米・麦　あぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ　バター	にんじん　たまねぎ　きゅうり ほうれんそう　ごぼう　えだまめ キャベツ コーン	636 Kcal 25 g 19 g
22	金	大豆ごはん	さかなの西京焼き 切り干し大根と茎わかめの和え物 めった汁 和食の日まごわやさしい	大豆　がんど　牛乳 しろみそ　くきわかめ ロースハム ぶた肉　みそ	米・麦　あぶら さとう　ごまあぶら つきこんにゃく　ごま さつまいも	にんじん　きゅうり ごぼう なめこ ねぎ	699 Kcal 31 g 22 g まごわやさしい給食
25	月	白ごはん	チキン南蛮　タルタルソース ボイルキャベツ 厚揚げと小松菜のみそ汁	とり肉　牛乳 たまご あつあげ みそ	米　あぶら さとう　たまごなしマヨネーズ てんぷらこ　ごまあぶら	パセリ　たまねぎ にんじん　キャベツ こまつな　だいこん	732 Kcal 27 g 30 g
26	火	白ごはん	花野菜サラダ ビーフシチュー	ツナ　牛乳 牛肉	米　あぶら さとう　バター こむぎこ　オリーブ油 じゃがいも　なまクリーム	赤ピーマン　カリフラワー にんじん　黄ピーマン ブロッコリー　たまねぎ トマト　さやいんげん　にんにく	703 Kcal 22 g 23 g
27	水	コッペパン	鮭のムニエル プーティン シーフードスープ	さけ　牛乳 とり肉　チーズ えび いか　ほたて	コッペパン　あぶら こむぎこ　バター さとう　おしむぎ フライドポテト	パセリ　セロリ にんじん　たまねぎ キャベツ	584 Kcal 30 g 24 g オリンピック「バンクーバー」
28	木	麦ごはん	うずらたまごフライ ゆかり和え ぶた大根	うずらたまご　牛乳 ぶた肉 ちくわ	米・麦　あぶら さとう こんにゃく　パンこ てんぷらこ　こむぎこ	にんじん　キャベツ　だいこん きゅうり ゆかりこ しょうが	607 Kcal 23 g 18 g
29	金	あんかけチャーハン	五目あんかけチャーハン フルーツ杏仁	たまご　牛乳 ロースハム ぶた肉 なると	米・麦　あぶら かたくりこ　ごまあぶら あんにんどうふ	にんじん　にんにく　ほししいたけ チンゲンサイ　しょうが　はくさい ねぎ　みかん缶　黄もも缶 たけのこ　たまねぎ　パイン缶　アロエ	642 Kcal 22 g 18 g

※　牛乳は毎日つきます。
※　都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※　主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。