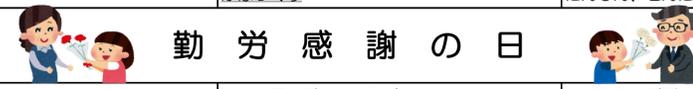




# 令和4年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 火	鶏そぼろごはん(すし飯) (具) 豚肉と野菜のみそ炒め つみれ汁 デザート(野菜と果物のゼリー)	鶏肉、いり卵 豚肉、みそ いわしつみれ、豆腐 寒天	米、さとう ごま、さとう、サラダ油 サラダ油、さとう、でんぷん	えだまめ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン えのきたけ、にんじん、こまつな りんご果汁、レモン果汁	855	37.1	22.9
2 水	ごはん 魚の紅葉ソース キャベツのゆかり和え 大根と厚揚げのみそ汁	さわら 厚揚げ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま	だいこん、にんじん、ゆず キャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ	804	31.7	25.4
3 木	<b>文化の日</b> 						
4 金	揚げパン あらびきウィンナー パンネのトマトソース カレースープ煮	きなこ、脱脂粉乳 豚肉 ベーコン 豚肉	小麦粉、ショートニング、さとう、大豆油 豚脂、水あめ パンネ、さとう、サラダ油 じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、トマト にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん	800	31.8	33.6
7 月	ごはん 春巻き 中華和え 担々麺	豚肉、ひじき 焼き豚 豚肉、大豆ミート、みそ	米 はるさめ、小麦粉、水あめ、植物油、 でんぷん、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、ごま、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、もやし、 しょうが、にんにく	836	26.2	25.0
8 火	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 沢煮椀 いもけんぴ★	さば、みそ さつま揚げ 豚肉 かたくちいわし	米 さとう、でんぷん さとう、サラダ油 さつまいも、さとう、水あめ、植物油	切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば	832	36.8	24.8
9 水	わかめごはん コロッケ 酢の物 けんちん汁	わかめ 豚肉 かまぼこ 木綿豆腐、鶏肉	米、白麦 じゃがいも、パン粉、小麦粉、豚脂、さとう、 水あめ、でんぷん、植物油 さとう ごま油	たまねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	804	25.8	22.3
10 木	麦ごはん オムレツ グリーンサラダ カレー	鶏卵 豚肉、チーズ	米、白麦 植物油、でんぷん サラダ油、さとう じゃがいも、カレールウ、サラダ油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブルーベリー、りんご	862	27.4	27.0
11 金	米粉ミルクロール 鮭とキャベツのカツ スパゲッティミートソース フルーツ白玉	脱脂粉乳 さけ、かつおエキス、大豆たん白 牛肉、豚肉、大豆ミート	小麦粉、米粉、ショートニング、さとう、 マーガリン パン粉、小麦粉、でんぷん、植物油 スパゲティ、さとう、サラダ油 白玉、りんごゼリー	キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく みかん、パイナップル、黄桃	889	33.6	23.9
14 月	ごはん 豚肉のくわやき 甘酢和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 わかめ さつま揚げ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう	だいこん、にんじん、きゅうり かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	818	28.7	24.9
15 火	ごはん 鶏とうすら卵のチリソース煮 ワンタンスープ 果物(柿)	鶏肉、うすら卵 ワンタン(豚肉、みそ、大豆たん白)	米 でんぷん、ごま油、さとう、大豆油 ワンタン(小麦粉、でんぷん、さとう)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ワンタン(たまねぎ、しょうが)、にんじん、はくさい、 干しいたけ、ねぎ 紋平柿	827	32.5	23.3
16 水	ごはん ハタハタの南蛮漬け ひじきのピリ辛炒め 長いもの粕汁	ハタハタ ひじき、ウィンナー うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう 長いも、酒かす	ねぎ にんじん、とうもろこし、にら たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな	807	30.4	25.1
17 木	ごはん ハンバーグ和風おろしソース 野菜のしょうゆ和え のっぺい汁 ひじきの佃煮	鶏肉、豚肉、大豆たん白 かつお節 鶏肉、うすあげ ひじ、のり	米 豚脂、でんぷん、さとう さとう 里いも、でんぷん	たまねぎ、だいこん、万能ねぎ れんこん、しめじ、ブロッコリー だいこん、にんじん、生しいたけ、こまつな	800	37.0	21.7
18 金	ピタパン シャワルマ ファトゥーシュ レンティルスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン、レンズ豆 ヨーグルト	小麦粉、ショートニング、さとう オリーブ油、はちみつ クルトン、サラダ油、さとう じゃがいも	にんにく キャベツ、きゅうり、ブロッコリー トマト、にんじん、セロリ	800	35.2	32.3
21 月	ごはん チヂミ もやしのナムル キムチと豆腐のチゲうどん	おから、大豆たん白 豚肉、木綿豆腐、みそ	米 米粉、じゃがいも、でんぷん、さとう、 植物油、ショートニング ごま、ナムドレッシング うどん、さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく もやし、こまつな、にんじん 白菜キムチ、はくさい、たまねぎ、生しいたけ、にら	805	25.4	24.2
22 火	ごはん さんまのみぞれ煮 小松菜とうすあげの和え物 めった汁	さんま うすあげ 豚肉、みそ	米 さとう、でんぷん ごま、さとう かぼっくり	だいこん しめじ、こまつな、もやし にんじん、こんにゃく、れんこん、ねぎ	806	32.7	24.0
23 水	<b>勤労感謝の日</b> 						
24 木	秋の香りごはん ししゃもフライ★ ゆず香和え 里いものみそ汁	鶏肉 ししゃも、大豆たん白 こんぶ ふかし、みそ	米、白麦、ごま、サラダ油、さとう パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう 里いも	にんじん、ごぼう、しめじ、干しいたけ、いんげん はくさい、だいこん、ゆず、ゆず果汁 にんじん、たまねぎ、こんにゃく、こまつな	801	28.8	22.8
25 金	豆パン いかリングフライ キャベツのソテー ミートボールシチュー	金時豆、脱脂粉乳 いか、鶏卵 ベーコン ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油 ミートボール(パン粉、でんぷん)、 じゃがいも、ハヤシルウ、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ミートボール(たまねぎ、しょうが、ブルーベリー)、たまねぎ、 にんじん、セロリ、マッシュルーム、ブロッコリー、トマト	822	30.6	29.3
28 月	ごはん コーンしゅうまい パンサンスウ 八宝菜 デザート(杏仁豆腐)	魚肉すり身、豆腐、大豆たん白 ロースハム 豚肉、いか、うすら卵 豆乳	米 パン粉、小麦粉、豚脂、でんぷん はるさめ、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油 水あめ、でんぷん	とうもろこし、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、たけのこ、 干しいたけ、ねぎ、しょうが もも、あんず果汁	810	28.4	19.8
29 火	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ヤーコンのきんぴら 小松菜のごま汁	鶏肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油 ごま、サラダ油、さとう 煮こみもち、ごま	しょうが ヤーコン、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん だいこん、生しいたけ、こまつな	848	32.9	24.0
30 水	ゆかりごはん ごぼうのかき揚げ★ はりはり和え 肉じゃが	豚肉	米 小麦粉、米粉、でんぷん、大豆油 さとう、ごま じゃがいも、サラダ油、さとう	赤しそ ごぼう、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく だいこん漬、キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	842	25.4	25.5

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。  
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※下線\_\_\_の食品は、河北郡市産です。



11月の栄養価平均	823	15.0%	27.4%
学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%