



# 11月分予定献立表

志免町立志免西小学校



| 日                                       | 曜日 | 牛乳 | 献立名            |                 | おもにエネルギーのもとになる   | おもに体をつくるもとになる                    | おもに体の調子を整える  | エネルギー | たんぱくしつ | しほう              |
|-----------------------------------------|----|----|----------------|-----------------|------------------|----------------------------------|--------------|-------|--------|------------------|
|                                         |    |    |                |                 | こめ・むぎ・パン         | ぎゅうにゅう・にく・さかな                    | やさい・くだもの・きのこ | Kcal  | g      | g                |
| 1                                       | 水  | ○  | 雑穀米入りごはん       | こめ・むぎ・くろまい・あかまい | ぎゅうにゅう           | たまねぎ・みずな・にんじん                    | 614          | 23.5  | 16.6   |                  |
|                                         |    |    | ハンバーグ 青のり和え    | きび・あわ・こめこ・さとう   | とりにく・ぶたにく・みそ     | れんこん・ごぼう・だいこん・ねぎ                 |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 味噌けんちん汁 くだもの   | ラード・さといも・でんぶん   | あおのり・とうふ・だいず     | しいたけ・もやし・こんにゃく・みかん               |              |       |        |                  |
| 2                                       | 木  | ○  | 麦ごはん きくらげ佃煮    | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | しいたけ・にんじん・たまねぎ・きくらげ              | 625          | 25.7  | 18.6   |                  |
|                                         |    |    | 八宝菜            | あぶら・でんぶん・みずあめ   | ぶたにく             | ヤングコーン・たけのこ・ちんげんさい               |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | きびなごフライ ブロッコリー | さとう・じゃがいも・こめこ   | きびなご・あさり         | はくさい・きゃべつ・ブロッコリー                 |              |       |        |                  |
| 6                                       | 月  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | きゃべつ・もやし・にんじん                    | 613          | 26.4  | 15.7   |                  |
|                                         |    |    | 鯖の西京焼き おひたし    | さといも            | さわら・みそ           | こまつな・こんにゃく・ごぼう                   |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | のっぺい汁 くだもの     | さとう・でんぶん        | とりにく・とうふ         | ねぎ・しいたけ・だいこん・みかん                 |              |       |        |                  |
| 7                                       | 火  | ○  | きのこごはん         | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう・みそ        | しいたけ・えのきだけ                       | 665          | 22.9  | 22     |                  |
|                                         |    |    | ししゃもフリッター おひたし | でんぶん・こむぎこ       | とりにく・あぶらあげ・わかめ   | にんじん・きゃべつ・はくさい                   |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 味噌汁 ヨーグルト      | さとう・さつまいも・あぶら   | からふとししゃも・ヨーグルト   | もやし・ほうれんそう・ねぎ・しめじ                |              |       |        |                  |
| 8                                       | 水  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | たまねぎ・しいたけ                        | 658          | 24.6  | 16.1   |                  |
|                                         |    |    | じゃがいもの旨煮       | じゃがいも・あぶら       | ぎゅうにく・こうやどうふ     | きゃべつ・にんじん・もやし                    |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 酢の物 ツナ大豆       | くろざとう・さとう       | こんぶ・まぐろ・だいず      | こんにゃく・きりぼしだいこん                   |              |       |        |                  |
| 9                                       | 木  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | きゃべつ・はくさい・ふかねぎ・りんご               | 603          | 24.5  | 15.2   |                  |
|                                         |    |    | 回鍋肉            | あぶら・さとう         | ぶたにく・うすらのたまご     | にんじん・たまねぎ・きくらげ・もやし               |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 中華スープ くだもの     | はるさめ・でんぶん       | ほたてかいばしら・あかみそ    | しいたけ・ちんげんさい・だいこん・ねぎ              |              |       |        |                  |
| 10                                      | 金  | ○  | パン             | パン              | ぎゅうにゅう           | たまねぎ・にんじん                        | 668          | 26.5  | 24     |                  |
|                                         |    |    | チリコンカン         | こめこ・じゃがいも       | ぎゅうにく            | トマト・とうもろこし                       |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | ポテトサラダ くだもの    | あぶら・ラード・さとう     | ハム・だいず           | きゅうり・キウイフルーツ                     |              |       |        |                  |
| 13                                      | 月  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | にんじん・たまねぎ・たけのこ                   | 659          | 22.9  | 19.5   |                  |
|                                         |    |    | ジャージャン豆腐       | あぶら・さとう         | あつあげ             | しいたけ・こんにゃく・れんこん                  |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | パンサンスー くだもの    | でんぶん・はるさめ・ごま    | あかみそ・ぶたにく        | ちんげんさい・きくらげ・きゃべつ<br>もやし・きゅうり・りんご |              |       |        |                  |
| 14                                      | 火  | ○  | (誕生日給食) 麦ごはん   | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | たまねぎ                             | 630          | 24.4  | 14.2   |                  |
|                                         |    |    | ビーフカレー         | あぶら・じゃがいも       | ぎゅうにく・れんずまめ      | にんじん・トマト                         |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 海そうサラダ         | さとう・でんぶん・こめこ    | ひじき・わかめ・まぐろ      | きゅうり・きゃべつ                        |              |       |        |                  |
| 15                                      | 水  | ○  | (七五三) ちらし寿司    | こめ              | ぎゅうにゅう・かいそう      | にんじん・しいたけ・れんこん                   | 635          | 26.8  | 17.3   |                  |
|                                         |    |    | 鶏肉の味噌だれ おかか和え  | でんぶん            | しらすぼし・かつおぶし・わかめ  | りんご・たまねぎ・ブロッコリー                  |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | すまし汁 デザート      | さとう・あぶら         | とりにく・みそ・とうふ・とびうお | えのきだけ・はくさい・ねぎ・ごぼう                |              |       |        |                  |
| 16                                      | 木  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | ごぼう・にんじん                         | 608          | 26.1  | 13     |                  |
|                                         |    |    | 焼き魚 五目煮        | さつまいも           | さけ・だいず・こんぶ       | こんにゃく・しいたけ・ねぎ                    |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 味噌汁 くだもの       | あぶら・さとう         | ひじき・わかめ・みそ       | はくさい・えのきだけ・みかん                   |              |       |        |                  |
| 17                                      | 金  | ○  | 米粉パン           | パン              | ぎゅうにゅう           | にんじん・たまねぎ・はくさい                   | 667          | 27.3  | 21.7   |                  |
|                                         |    |    | ホワイトスープ        | あぶら・でんぶん        | ぎゅうにく・だいず        | だいこん・しめじ・ブロッコリー                  |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | れんこんサラダ くだもの   | さつまいも・さとう       | ウインナー・いんげんまめ     | れんこん・きゃべつ・キウイフルーツ                |              |       |        |                  |
| 20                                      | 月  | ○  | 麦ごはん かなぎ佃煮     | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | にんじん・ごぼう・だいこん                    | 629          | 24    | 19.7   |                  |
|                                         |    |    | ちゃんこ鍋          | じゃがいも・アーモンド     | とりにく・とうふ・とうにゅう   | はくさい・えのきだけ・みずな                   |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | おから アーモンド      | さとう・みずあめ・あぶら    | まぐろ・おから・かなぎ・かんてん | こんにゃく・たまねぎ・しいたけ・ねぎ               |              |       |        |                  |
| 21                                      | 火  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | にんじん・たまねぎ                        | 665          | 22.2  | 20.8   |                  |
|                                         |    |    | ビーフシチュー        | じゃがいも・さとう・こめこ   | ぎゅうにく・ハム         | だいこん・きゃべつ                        |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 大根サラダ          | あぶら・ラード・でんぶん    | れんずまめ・だいず        | マッシュルーム・トマト                      |              |       |        |                  |
| 22                                      | 水  | ○  | 麦ごはん あさり佃煮     | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | だいこん・こまつな                        | 686          | 27.1  | 21.8   |                  |
|                                         |    |    | 鯖のみぞれ煮 ごま和え    | でんぶん・ごま         | さば・ぶたにく          | にんじん・ごぼう・もやし                     |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 豚汁 くだもの        | さとう・さつまいも       | とうふ・みそ・あさり       | こんにゃく・ねぎ・りんご                     |              |       |        |                  |
| 27                                      | 月  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | にんじん・たまねぎ                        | 647          | 25.9  | 17.9   |                  |
|                                         |    |    | マーボー豆腐         | あぶら・さとう         | とうふ・ぎゅうにく        | しいたけ・もやし・ねぎ                      |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | ナムル くだもの       | でんぶん・ごま         | あかみそ・しらすぼし       | にら・きゃべつ・りんご                      |              |       |        |                  |
| 28                                      | 火  | ○  | 麦ごはん           | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | たまねぎ・にんじん                        | 657          | 26    | 19.6   |                  |
|                                         |    |    | 親子煮            | あぶら・さとう         | とりにく             | たけのこ・しいたけ                        |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | カレー炒め くだもの     |                 | あおのり・たまご         | ねぎ・れんこん・みかん                      |              |       |        |                  |
| 29                                      | 水  | ○  | 麦ごはん 納豆        | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | にんじん・ごぼう                         | 621          | 24.1  | 15.1   |                  |
|                                         |    |    | がめ煮            | さといも・あぶら        | とりにく             | たけのこ・しいたけ・もやし                    |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | 磯香和え           | くろざとう・さとう       | のり・なつとう          | こまつな・れんこん・こんにゃく                  |              |       |        |                  |
| 30                                      | 木  | ○  | 麦ごはん 味のり       | こめ・むぎ           | ぎゅうにゅう           | ふだんそう・ねぎ                         | 619          | 24    | 18.4   |                  |
|                                         |    |    | 鰯のアングレーズソース    | でんぶん・じゃがいも      | いわし・のり           | にんじん・しめじ                         |              |       |        |                  |
|                                         |    |    | おひたし 味噌汁       | パンこ・あぶら・さとう     | わかめ・みそ           | たまねぎ・もやし                         |              |       |        |                  |
| ※ 材料購入等により、献立を変更することがありますので、ご了承お願い致します。 |    |    |                |                 |                  |                                  | 平均栄養量        | 640   | 24.9   | 18.2<br>25.6%    |
| ※ 献立内容等について何かありましたら、学校までご連絡ください。        |    |    |                |                 |                  |                                  | 基準栄養量        | 640   | 24     | エネルギー比<br>20~30% |

