



## 平成29年11月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆ : よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	パン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものかわりみそあえ もやしのカレーいため ちゅうかスープ マーマレード	パン でんぷん あぶら さつまいも さとう マーマレード	ぎゅうにゅう やきふた とりにく あかみそ ベーコン	はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン もやし チンゲンサイ	639
						24.5
2	木	【太田・龍田】くりわかめごはん 【石海・斑鳩】ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ひじきのいために ぼちじる	【太田・龍田】くり 【全校】ごはん さとう そうめんパチ あぶら	【太田・龍田】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ さんま ひじき さつまあげ	【全校】ほししいたけ ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな コーン	642
						24.2
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆チキンチキンごぼう とうふのチャンプルー かぼちゃのみそじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく とうふ やきふた	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん もやし いら こまつな しめじ	673
						26.7
7	火	【太田・龍田】ごはん ふりかけ 【石海・斑鳩】くりわかめごはん ぎゅうにゅう だいずのぶくろに ◆れんこんのきんぴら かきたまじる	【石海・斑鳩】くり 【全校】ごはん あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	【石海・斑鳩】わかめ 【全校】ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ くきわかめ だいず ちくわ	【全校】にんじん えのきたけ ねぎ れんこん にんじん こんにゃく かんぴょう ごぼう しいたけ たまねぎ	625
						25.2
8	水	パン ぎゅうにゅう ◆ししゃものいそべあげ(2こ) スパゲティのケチャップいため ポトフ	パン こむぎこ あぶら スパゲティ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃも あおのり ポークウインナー	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ ピーマン	670
						31.0
9	木	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう はくさいとたまごのちゅうかいため ◆チンゲンサイのじゃこごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひよこまめ だいず やきふた しらすほし	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが はくさい しいたけ いら チンゲンサイ もやし	698
						24.3
10	金	こくとうパン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき ほうれんそうのツナあえ コンソメスープ ◆さつまいもスティック	パン ころざとう さといも マヨネーズ さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく みそ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ あかピーマン ほうれんそう もやし	655
						25.2
13	月	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきビーフン ウインナーのケチャップソース(2はん) さんしよくごまあえ ぶどうゼリー	パン ビーフン ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ポークウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい ほうれんそう コーン ぶどう	664
						25.0
14	火	★日本の味めぐり やまがた★ ごはん ぎゅうにゅう ますのみじやき おみつ いら	ごはん さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ます	こんにゃく だいこん ごぼう しめじ にんじん ねぶかねぎ こまつな はくさい しょうが	646
						26.0
15	水	パン ぎゅうにゅう にくだんごのあますいため パンパンジーサラダ(ドレッシング) チンゲンサイスープ	パン あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ チンゲンサイ もやし はくさい えのきたけ あおピーマン あかピーマン きゅうり コーン	628
						29.7
16	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどろふのもの ◆きりほしだいこんのツナごまあえ のっぺいじる	ごはん さといも でんぷん こうやどろふ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ ツナ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん ほうれんそう	620
						25.5
17	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース キャベツのソテー はくさいのとうにゅうクリームに	パン じゃがいも こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし	629
						27.9
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしかけ こまつなのびたし さといものみそじる	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さば あぶらあげ	にんじん もやし なめこ ねぎ だいこん こまつな はくさい	680
						25.8
21	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ にくだんごスープ	ごはん でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ ぶたにく やきふた	はくさい にんじん もやし ほししいたけ いら しょうが たまねぎ たけのこ にんにく チンゲンサイ キャベツ ねぎ	628
						25.4
22	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば ◆ごぼうチップ ベーコンかぼちゃ みかん	パン ちゅうかめん あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり ベーコン	キャベツ にんじん もやし ねぎ ごぼう かぼちゃ たまねぎ みかん	642
						22.9
24	金	パン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー ゆでやさいサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンウインナー わかめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト あおピーマン しめじ あかピーマン プロックリー キャベツ コーン	674
						28.6
27	月	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー レタススープ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん ほうれんそう キャベツ	633
						28.3
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかポテト はるさめのいためもの はっほうさい	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし いら	669
						21.4
29	水	パン ジョア とりにくのレモンづけ(2こ) ◆ごぼうとアーモンドのサラダ やさいスープ	パン アーモンド でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ジョア ベーコン とりにく ひじき	はくさい かぶ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん レモン ごぼう キャベツ コーン	685
						28.3
30	木	ごはん ぎゅうにゅう がんものぶくめに はくさいのごまあえ かすじる	ごはん さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ くらめ がんもどき	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	649
						24.9