

11月分 学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる				
		おもにたんぱく質 魚 肉 卵 豆 豆腐製品	おもに無機質 牛乳 小魚 海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜 きのこ 果物	おもに炭水化物 穀類 いも類 さとう	おもに脂質 油脂			
1 金	★おはなし献立「おおきな おおきな おいも」									
	豚丼(麦ご飯・豚丼の具)	豚肉			玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく	米 大麦 砂糖		しょうゆ 酒	701 1.8	
	牛乳		牛乳							
	★さつまいもの天ぷら					さつまいも 小麦粉 でん粉	油	塩	880 2.2	
	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参	白菜 えのきたけ			だしパック 和風だし		
5 火	はちみつパン					はちみつパン				
	牛乳		牛乳						627 2.6	
	ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ラード	塩 ケチャップ ソース		
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ コート レッシング			806 3.2
	野菜スープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 枝豆	じゃがいも		コンソメ スープ ストック こしょう		
6 水	ミートソーススパゲッティ (ソフトスパゲッティ・ミートソース)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	スパゲッティ 砂糖 米粉 ハヤシルー	油	ケチャップ コンソメ こしょう	685 2.6	
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	卵					でんぷん 砂糖	油	塩 酢	836 3.4
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング			
7 木	★おはなし献立「ぐりとぐらとすみれちゃん」									
	ご飯					米			615 1.8	
	牛乳		牛乳							
	★かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油	塩 ソース	794 2.0	
	チキンサラダ	鶏肉	ひじき	人参	枝豆	砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢		
どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		人参 にら	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも		中華だし			
8 金	★おはなし献立「ひみつのカレーライス」									
	★カレーライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも 大麦 赤いんげん カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	632 2.1	
	牛乳		牛乳							
	福神漬け和え			人参	きゅうり キャベツ 福神漬け			しょうゆ	810 2.5	
	パインアップル				パインアップル缶					
11 月	★おはなし献立「ルドルフとイッパイアッテナ」									
	コッペパン					コッペパン			651 2.4	
	牛乳		牛乳							
	チリビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ にんにく	赤いんげん 砂糖 米粉 ハヤシルー		コンソメソース こしょう チリパウダー ケチャップ	872 3.3	
	グリーンサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング			
★クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖 小麦粉	生クリーム	コンソメ こしょう スープ ストック			
12 火	★おはなし献立「いいものもらった」									
	肉たまごそばろ井 (ご飯・肉たまごそばろ)	豚肉 鶏肉 大豆 卵		人参	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし	615 1.6	
	牛乳		牛乳							
	のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	800 2.1	
★きのこ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		人参	しめじ えのきたけ 大根 ねぎ しいたけ	でんぷん		しょうゆ みりん だしパック 和風だし			
13 水	県民の日									
14 木	★おはなし献立「ハンヒの市場めぐり」									
	ご飯					米			643 2.0	
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい	豚肉			しょうが 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩 香辛料	797 2.3	
	チャプチェ	豚肉		人参 にら	玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース		
中華スープ	鶏肉 豆腐		人参	白菜 しいたけ	でんぷん		中華だし スープ ストック しょうゆ こしょう			
15 金	★龍ヶ崎中学校リクエスト献立									
	ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご グリンピース	米 大麦 ハヤシルー じゃがいも		マリナソース スープ ストック こしょう 赤ワイン	687 2.1	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	898 2.9	
	スタミナサラダ	豚肉		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま 和風ドレッシング	しょうゆ 酒		
発酵乳(いちご)		発酵乳								
18 月	ご飯					米			611 1.9	
	牛乳		牛乳							
	さばの塩焼き	さば						塩		
	れんこんきんぴら	豚肉		人参	れんこん こんにゃく しめじ ごぼう	砂糖	油	しょうゆ みりん	764 2.1	
	かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	白菜 ねぎ	でんぷん		塩 和風だし だしパック しょうゆ		

