



[11月予定献立表]



表郷小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間・ 血や肉になる | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|---------|--------------------------|----|---|--|--|---|---------------------------------------|---|
| 1 水 | ピピンパ | ○ | にらまんじゅう わかめスープ | 豚肉 炒り玉子 牛乳 にらまんじゅう わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 大豆油 かたくり粉 | しょうが ぜんまい にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ねぎ玉葱 とうもろこし | 586 kcal 24.8 g 16.7 g 2.1 g | |
| 2 木 | コッペパン | ○ | スラッピーショー コールスローサラダ 白花豆のポターージュ | 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ベーコン 脱脂粉乳 | コッペパン 油 三温糖 白花豆ペースト 無塩バター | 玉葱 青ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり とうもろこし パセリ | 665 kcal 29.2 g 22.0 g 2.2 g | |
| 6 月 | 麦ご飯 | ○ | さわらのピリ辛焼き 豚肉とじゃがいもの味噌煮 塩昆布入りおひたし | 牛乳 さわら 豚肉 絹揚げ みそ 塩昆布 | 精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 じゃがいも こんにゃく 大豆油 三温糖 | ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり | 636 kcal 29.0 g 17.6 g 2.0 g | |
| 7 火 | 白ごまとんつうどん | ○ | たこやき天ぷら こんにゃくサラダ | 鶏ひき肉 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 かまぼこ | うどん 油 すりごま こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま | 玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマン ねぎ きゅうり | 568 kcal 24.6 g 23.9 g 3.0 g | |
| 8 水 | 麦ご飯 | ○ | 味付きのり ささみのマヨネーズ焼き もやしのサラダ 根菜汁 | 味付けのり 牛乳 鶏ささ身 チャウダー 竹輪 油揚げ みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 三温糖 白ごま こんにゃく | もやし 小松菜 にんじん だいこん ごぼう ねぎ | 581 kcal 30.1 g 17.7 g 2.4 g | |
| 9 木 | アップルパン <5-1リクエストメニュー> | ○ | チキングラタン 小松菜サラダ コンソメジュリアン レモンソーダゼリー | 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン | コッペパン マカロニ 無塩バター 油 レモンソーダゼリー | ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり | 747 kcal 29.7 g 27.1 g 2.4 g | |
| 10 金 | 麦ご飯 <減塩メニュー> | ○ | 揚げきょうざ 焼き豚あえ もずくスープ | 牛乳 焼き豚 もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 おおむぎ 強化米 油 三 温糖ごま油 | キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ こまつな | 542 kcal 17.5 g 17.5 g 1.7 g | |
| 13 月 | 発芽玄米ごはん <地産地消週間> | ○ | 玉子焼き 五目豆 里芋の具沢山汁 | 牛乳 五目厚焼き卵 大豆 鶏肉 生揚げ みそ | 精白米 強化米 こんにゃく 油 三温糖 さといも | ごぼう にんじん いんげん だいこん はくさい 小松菜 ねぎ | 588 kcal 24.3 g 18.1 g 2.2 g | |
| 14 火 | マーボーらーめん <地産地消週間> | ○ | 春雨のあえ物 りんごゼリー | 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 みそ 牛乳 | 中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 白ごま | にんじん ねぎ にら はくさい きゅうり きくらげ | 580 kcal 28.3 g 18.6 g 2.4 g | |
| 15 水 | 麦ご飯 <地産地消週間> | ○ | 納豆 肉じゃが 磯あえ | 牛乳 納豆 豚肉 きざみのり | 精白米 おおむぎ 強化米 じゃがいも油 三温糖 | しらたき にんじん 玉葱 いんげん ほうれんそう もやし きゅうり | 638 kcal 28.3 g 19.5 g 1.8 g | |
| 16 木 | 米粉パン <地産地消週間> | ○ | ウィンナー ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ | 牛乳 ウィンナー 鶏肉 卵 | 米粉パン 三温糖 すりごま かたくり粉 | にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉葱 ほうれんそう トマトカット | 742 kcal 25.4 g 26.4 g 1.8 g | |
| 17 金 | 麦ご飯 <地産地消週間> | ○ | かじきかつ 五目ぎんぱら なめこのみそ汁 | 牛乳 かじきかつ 豚肉 木綿豆腐 みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま | 糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ | 616 kcal 25.9 g 18.5 g 2.1 g | |
| 20 月 | 麦ご飯 | ○ | 春巻き 切り干し大根と豚肉の炒め 五目スープ | 牛乳 春巻き 豚肉 絹ごし豆腐 なると わかめ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油 | 切干しだいこん 玉葱 にら キムチ漬け にんじん はくさい えのきたけ こまつな | 622 kcal 22.0 g 21.4 g 2.2 g | |
| 21 火 | クリームスバゲティ | ○ | イタリアンサラダ りんご | ベーコン あさり チャウダー 生クリーム 牛乳 サラダチキン | パスタ 三温糖 油 | 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご | 535 kcal 20.5 g 17.0 g 2.1 g | |
| 22 水 | 麦ご飯 | ○ | ますの香味焼き 大豆のいそ煮 ほうれん草のみそ汁 | 牛乳 ます みそ 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき 木綿豆腐 わかめ みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 三温糖 じゃがいも | ねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん 玉葱 ほうれんそう | 567 kcal 26.9 g 16.9 g 2.5 g | |
| 27 月 | ホークカレー | ○ | かみかみごぼうサラダ アセロラゼリー | 牛乳 豚肉 ツナ | 精白米 おおむぎ じゃがいも カレーパウダー 油 ごま油 三温糖 白ごま アセロラゼリー | 玉葱 にんじん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし | 664 kcal 22.4 g 18.8 g 2.5 g | |
| 28 火 | みそらーめん | ○ | ほうれん草の風味あえ あんまん | 豚肉 なると みそ 牛乳 ハム | 中華麺 ごま油 ごま | にんじん もやし キャベツ にら ねぎ ほうれんそう しょうが | 577 kcal 23.7 g 15.5 g 2.7 g | |
| 29 水 | 麦ご飯 | ○ | さんまの蒲焼き おおかあえ 豚汁 | 牛乳 さんま 削り節 豚肉 木綿豆腐 みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま じゃがいも こんにゃく | 小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 678 kcal 27.9 g 27.7 g 2.3 g | |
| 30 木 | にんじんごはん | ○ | 鶏肉マスタード焼き マカロニサラダ 白菜スープ | 牛乳 鶏むね肉 ハム ベーコン | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま マカロニ | にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこしはくさい ほうれんそう | 708 kcal 29.0 g 29.9 g 2.8 g | |
| | | | | | | | 月栄養価平均値 | 623.0 kcal 25.8 g 20.6 g 2.3 g |

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定機で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。
 検査結果は市のホームページに掲載しています