

学校給食献立表

11月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

平成20年11月分

日/曜	献立名	赤		黄			緑			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉になるもの		カや体温になるもの			からだの調子をととのえるもの					
4/火	コッペパン・牛乳・カレースープ・ようふうかきあげ・みかん・ソフトチーズ	牛乳・とりこ・ハム・たまご・チーズ		コッペパン・カレールウ・かたくりこ・こむぎこ・あぶら			たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・ホールコーン・さんどまめ・みかん			696	25.2	2.61
5/水	ごはん・牛乳・ぶたたまじる・だいこんのいために・シーチキンのそぼろに	牛乳・たまご・とうふ・ぶたにく・こんぶ・けずりぶし・まぐろ・うすあげ		こめ・さとう・かたくりこ・あぶら			ほうれんそう・えのきたけ・きりぼしだいこん・にんじん			654	27.8	2.1
6/木	ナン・牛乳・チリコンカーン・マヨネーズ・プロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳・いんげんまめ・あいびきにく・ベーコン		ナン・マカロニ・あぶら・マヨネーズ			たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトケチャップ・トマトピューレ・プロッコリー・エリンギ			558	24.6	2.4
7/金	ごはん・牛乳・みそおでん・ふりかけ・すまじる・ミックスナッツ	牛乳・ぶたにく・ひらてん・とうふ・みそ・こんぶ・わかめ・けずりぶし		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ミックスナッツ・ふりかけ			だいこん・にんじん・さんどまめ・えのきたけ・青ねぎ			681	25.6	2.7
10/月	ごはん・牛乳・ちゅうかスープ・ぶたキムチ・すだちゼリー・のりのつくだに	牛乳・とりこ・さかなのすりみ・ぶたにく・のりのつくだに		こめ・あぶら・ごまあぶら・すだちゼリー			たまねぎ・にんじん・もやし・青ねぎ・はくさい・キムチ・にら			604	25.2	2.5
11/火	ことうパン・牛乳・スープスパゲティ・ごぼうのからあげ	牛乳・ベーコン・えび・いか		ことうパン・スパゲティ・あぶら・こむぎこ・バター・生クリーム・かたくりこ			たまねぎ・にんじん・パセリ・ごぼう・土しょうが・エリンギ			646	24.1	2.4
12/水	さつまいもごはん・牛乳・きりたんぽふう・りんご・チーズナッツ	牛乳・ぶたにく・ちくわ・けずりぶし・チーズ		こめ・こんにやく・さつまいも・ナッツ			はくさい・にんじん・しめじ・青ねぎ・土しょうが・りんご			618	22.8	2.4
13/木	コッペパン・牛乳・えびとやさいのスープに・しろみぎかなのオーロラソース	牛乳・えび・ベーコン・ホキ・みそ		コッペパン・じゃがいも・かたくりこ・さとう・あぶら・マーマレード			キャベツ・にんじん・ホールコーン・トマトケチャップ			668	29.7	2.9
14/金	げんまいごはん・牛乳・とりにくとさといものごまに・かつおあえ・たくあん	牛乳・とりこ・あつあげ・ごぼうてん・けずりぶし・かつおぶし		こめ・げんまい・さといも・こんにやく・ごま・あぶら・さとう			にんじん・だいこん・はくさい・ほうれんそう・たくあん			577	21.5	1.7
17/月	にくめし・牛乳・よしのじる・だいずとじゃこのあげに	牛乳・牛にく・とりこ・とうふ・こんぶ・けずりぶし・だいず・しらす干し		こめ・さとう・かたくりこ・ごま・あぶら・くずこ			ごぼう・にんじん・はくさい・干しいたけ・白ねぎ			607	28.2	3.3
18/火	コッペパン・牛乳・マーボー豆腐・キャベジンスープ・ミルクバター	牛乳・とうふ・ぶたひきにく・みそ・こんぶ・ずわいがに・たまご		コッペパン・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごま・くずこ・ミルクバター			たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが・キャベツ			722	27.6	2.8
19/水	ガーリックピラフ・牛乳・さけとやさいのクリームに・ももかん	牛乳・ベーコン・さけ		こめ・あぶら・こむぎこ・バター			たまねぎ・にんじん・にんにく・青ねぎ・えのきたけ・きりぼしだいこん			568	22.2	1.8
20/木	ハニーパンズ・牛乳・いためピーフン・さつまいもでんぶら・みかん	牛乳・ぶたにく・いか		ハニーパンズ・あぶら・ごまあぶら・ピーフン・さつまいも・こむぎこ			キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・みかん			714	24.6	1.8
21/金	ミスターたまごどん・牛乳・みそしる・ミニフィッシュ・のり	牛乳・うすあげ・みそ・かまぼこ・うすあげ・けずりぶし・のり・たまご・ミニフィッシュ		こめ・さとう・じゃがいも			たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だいこん			612	25.3	2.6
25/火	フィンガーパン・牛乳・チャンポン・こまつなのバターいため・ヨーグルト	牛乳・ぶたにく・いか・ヨーグルト		フィンガーパン・ちゅうかめん・かたくりこ・じゃがいも			たまねぎ・にんじん・もやし・はくさい・青ねぎ・こまつな			577	24.8	2.7
26/水	ごはん・牛乳・カレーシチュー・かいそうサラダ・ごまドレッシング	牛乳・牛にく・わかめ・しらす干し		こめ・じゃがいも・あぶら・カレールウ・ごまドレッシング			たまねぎ・にんじん・にんにく・土しょうが・グリーンピース・キャベツ			647	22.9	2.7
27/木	バーガーパン・牛乳・コーンクリームスープ・えびカツ・キャベツソテー・タルタルソース	牛乳・とりこ・えびカツ		バーガーパン・あぶら・生クリーム・タルタルソース			ホールコーン・スイートコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ			728	22.9	3.1
28/金	しめじごはん・牛乳・ちゃんこに・フルーツナタデココ	牛乳・ミートボール・やきとうふ・さけ・うすあげ・けずりぶし・とりこ・ベーコン		こめ・ナタデココ			はくさい・だいこん・にんじん・白ねぎ・しめじ・もも・みかん・パイナップル			590	23.8	2.1
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しほう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養所要量		639	25.36	29	350	2.1	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
基準栄養所要量 (中学年)		650	24.0		エネルギーの25~30	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0



Last updated: 2008/11/01