

# 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21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		力や体温になるもの		からだの調子をととのえるもの						
2/火	ちゅうかどん・牛乳・かきたまじる・みかん	牛乳・たまご・とうふ・けずりぶし・ぶたにく・いか・こんぶ		こめ・かたくり粉・あぶら・ごまあぶら		青ねぎ・にんじん・たまねぎ・はくさい・干しいたけ・土しょうが・みかん		607	23.1	1.9		
4/水	ごはん・牛乳・コーンクリームスープ・チキンカツ・パックスソース	牛乳・たまご・ベーコン・とりにく		こめ・コーンスターチ・こむぎこ・パンこ・あぶら・生クリーム		にんじん・ホールコーン・パセリ・スイートコーン・たまねぎ		700	27.1	2.2		
5/木	フィンガーパン・牛乳・カレーうどん・れんこんのきんぴら・ヨーグルト	牛乳・牛にく・かまぼこ・けずりぶし・こんぶ・ヨーグルト		フィンガーパン・うどん・こんにやく・あぶら・さとう・カレールウ・ごま		にんじん・青ねぎ・たまねぎ・れんこん		591	25.1	3.2		
6/金	わかめごはん・牛乳・あおなのサッパリいため・ちくわのいそあげ	牛乳・うずらたまご・とうふ・ちくわ・わかめ・青のり		こめ・かたくりこ・こむぎこ・あぶら		チンゲンサイ・にんじん・はくさい・干しいたけ		663	25.1	3.3		
9/月	ごはん・牛乳・いわしのだんごじる・かつおあえ・シーチキンのそぼろに	牛乳・いわしだんご・うすあげ・みそ・けずりぶし・かつお・まぐろ		こめ・さとう		にんじん・青ねぎ・ほうれんそう・だいこん・はくさい		630	26.3	2.4		
10/火	チキンライス・牛乳・えびとやさいのスープにりんご	牛乳・とりにく・えび・ベーコン		こめ・じゃがいも・バター・あぶら		にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・ホールコーン・りんご		610	23.3	3.1		
11/水	ごはん・牛乳・マーボードーフ・あげシューマイ	牛乳・とうふ・ぶたひきにく・みそ・しゅうまい		こめ・さとう・かたくりこ・あぶら・ごまあぶら		にんじん・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが		767	26.9	1.8		
12/木	メロンパン・牛乳・スープパグティ・ごまドレッシング・キャベツとコーンのサラダ	牛乳・えび・ベーコン・いか		メロンパン・スパゲッティ・こむぎこ・あぶら・バター・生クリーム・ごまドレッシング		にんじん・パセリ・たまねぎ・キャベツ・ホールコーン		690	24.4	2.6		
13/金	ごはん・牛乳・しせんふうスープ・のりのつくだに・さかなのやさいソースかけ	牛乳・ぶたにく・とうふ・たまご・ホキ・こんぶ・のりのつくだに		こめ・こむぎこ・さとう・かたくりこ・あぶら		青ねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・干しいたけ・たまねぎ		619	26.8	2.3		
16/月	にくめし・牛乳・みそしる・だいこんのいために	牛乳・牛にく・とうふ・みそ・とりにく・うすあげ・けずりぶし・にぼし・こんぶ		こめ・さとう・あぶら		にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ごぼう・きりぼしだいこん		535	22.6	2.8		
17/火	こくとうパン・牛乳・きのこのパーティー・フルーツナタデココ	牛乳・ぶたにく		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		585	21.1	1.6		
18/水	ごはん・牛乳・ちゃんこに・ふりかけ・ブロッコリーのごまじょうゆ	牛乳・ミートボール・とうふ・さけ・うすあげ・けずりぶし		こめ・さとう・ごま・ふりかけ		にんじん・ブロッコリー・はくさい・だいこん・白ねぎ		580	24.8	1.7		
19/木	ごはん・牛乳・やさいラーメン・だいがくいも・ヨーク	牛乳・ぶたにく・ヨーク		フィンガーパン・ちゅうかめん・さつまいも・さとう・ごま・あぶら		にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ		669	20.8	2.8		
20/金	ごはん・牛乳・じゃがいものそぼろに・おひたし	牛乳・あいびきにく・けずりぶし・ちくわ		こめ・じゃがいも・さとう・かたくりこ・ごま		にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・グリーンピース・はくさい		657	21.6	1.5		
24/火	コッペパン・牛乳・はっぼうさい・フアイパーかきあげ・いちごジャム	牛乳・ぶたにく・うずらたまご・えび・だいず・たまご・ひじき		コッペパン・かたくりこ・ごま・さつまいも・こむぎこ・あぶら・ごまあぶら・いちごジャム		にんじん・さんどまめ・土しょうが・はくさい・たまねぎ・もやし・たけのこ・干しいたけ		729	28.9	2.2		
25/水	げんまいごはん・牛乳・カレーチュー・ポパイサラダ・マヨネーズ	牛乳・牛にく		こめ・げんまい・じゃがいも・あぶら・カレールウ・マヨネーズ		にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・土しょうが・キャベツ・ホールコーン		665	21.9	2.2		
26/木	ハニーパンズ・牛乳・ようふうおでん・ヨーグルトあえ	牛乳・とりにく・ウインナー・うずらたまご・まるてん・ヨーグルト		ハニーパンズ・じゃがいも・生クリーム		にんじん・さんどまめ・だいこん・もも・みかん・パイン		610	25.3	2.3		
27/金	さつまいもごはん・牛乳・すましじろ・まぐろのケチャップあえ	牛乳・とうふ・けずりぶし・まぐろ・わかめ・こんぶ		こめ・さつまいも・かたくりこ・さとう・あぶら		青ねぎ・えのきたけ・トマトケチャップ		565	26.1	2.7		
30/月	えびピラフ・牛乳・やさいスープ・はるさめサラダ・ごまドレッシング	牛乳・えび・とりにく・ハム・こんぶ・チーズ		こめ・じゃがいも・はるさめ・あぶら・バター・ナッツ・ごまドレッシング		にんじん・パセリ・たまねぎ・エリンギ・キャベツ		578	21.9	2.7		
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	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		634	24.4	27	343	2.3	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.6	2.4

基準栄養所要量 (中学年)	650	24.0	エネルギーの 25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0
------------------	-----	------	-----------------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

[前へ](#)
[目次に戻る](#)
[次へ](#)



Last updated: 2009/11/01