平成30年度

11月 献立表

大戸地区学校給食センター

		小学校 エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	中学校 エネルギー タンパク質 脂肪 塩分	おもなざいりょう 血やにくになる あかの食品	体の調子をととのえる みどりの食品	力や熱のもとになる きいろの食品	給食がやすみの学校
1（木）	牛乳　麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め　しゅうまい みそ汁	659 26.7 19.1 2.9	829 33 24.3 3.7	わかめ　しみどうふ しゅうまい　牛乳 ぶた肉　なまあげ	にら　ほししいたけ だいこん　ねぎ キャベツ　にんじん たけのこ　干しいたけ	むぎごはん　三温糖	
2（金）	牛乳 麦ごはん 笹かまのいそべ揚げ　切り昆布の煮物 いも汁	678 22.9 20.6 2.7	814 28.9 22.3 4.3	牛乳　ささかまぼこ あぶらあげ　あおのり ぶた肉	だいこん　ごぼう にんじん　ねぎ ねぎ	むぎごはん　こむぎこ 三温糖　油 しらたき　さといも	
5（月）	牛乳 秋のもりもり豚丼 イワシゴマ揚げ　浅漬け すまし汁	683 28.5 25.2 3.5	891 35.6 33.8 4.2	ぶた肉　しらす干し 牛乳　とうふ なると　いわし	ぶなしめじ　たまねぎ キャベツ　きゅうり しょうが　ねぎ　だいこん こまつな　にんじん	むぎごはん　しらたき ごま油　ごま油 三温糖　油	
6（火）	牛乳　しょうゆラーメン にらとくきわかめの中華和え 煮卵	657 34.5 19.7 4	809 40.8 21.3 5	牛乳　ぶた肉 なると　たまご ハム　くきわかめ	ねぎ　たけのこ 干しいたけ　こまつな もやし　にら にんじん	中華めん　清酒 きび砂糖　ごま油 油	
7（水）	牛乳 菊花ごはん 焼き魚（ます）　和風サラダ 根菜汁　洋ナシ 小学校試食会	604 24.8 15 2.6	717 29.2 16.7 3	牛乳　ます ひじき　かまぼこ あぶらあげ	だいこん葉　きく きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう 干しいたけ　ねぎ　洋ナシ	ごはん　ごま ヤーコン　ごま油 こんにゃく	
8（木）	牛乳 きなこ揚げパン 季節野菜のフレンチサラダ ミネストローネ　くだもの よい歯の日	658 20.8 25.8 2.2	755 23.4 29.3 2.6	牛乳　きな粉 ベーコン	にんじん　たまねぎ トマト　グリンピース こまつな　とうもろこし だいこん　くだもの	コッペパン　きび砂糖 油　バター じゃがいも　三温糖 マカロニ　アーモンド	
9（金）	牛乳 麦ごはん キムチーズなっとう こまつなとコーンのおひたし 肉じゃが	694 29.7 16.6 2	803 33 17.5 2.3	牛乳　なっとう ダイスチーズ ぶた肉	はくさい　こまつな とうもろこし　たまねぎ にんじん　グリンピース	むぎごはん　しらたき じゃがいも 三温糖	
12（月）	牛乳 麦ごはん ベーコンエッグ　小松菜とエリンギのツナ炒め けんちん汁	640 28 18.7 2.3	742 31.5 20 2.7	とうふ　牛乳 たまご　ベーコン ツナ　とり肉	だいこん　ねぎ ごぼう　ぶなしめじ エリンギ　こまつな にんじん	むぎごはん　こんにゃく 中ざらめ　油 さといも	
13（火）	牛乳 セルフナポリタン ブロッコリーサラダ 洋なし	698 33.3 18.2 3.7	851 40.2 20.5 4.5	牛乳　ベーコン とり肉　あさり 粉チーズ　ムキエビ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト グリンピース　ブロッコリー キャベツ　とうもろこし	ソフトめん　バター	4・5年 中学校
14（水）	牛乳 麦ごはん 鶏のから揚げ　ひじきの炒め煮 にらたま汁	724 29.3 28.1 3	923 38.3 34.4 3.5	牛乳　とり肉 ひじき　さつまあげ むき枝豆　あぶらあげ たまご	たまねぎ　にんにく ごぼう　にんじん にら	むぎごはん　油 片栗粉 しらたき 三温糖	
15（木）	牛乳 チキンカレー 海藻とブロッコリーのサラダ 福神漬け	714 25.9 21.1 4.3	843 29.9 23.8 5	牛乳　とり肉 わかめ　ムキエビ こんぶ　ツナ とさかのり	トマト　ブロッコリー たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース	むぎごはん 油　とうもろこし 三温糖　ごま油	
16（金）	牛乳 さつまいもごはん いわしのかば焼き　しめじ和え はんぺんのすまし汁	678 24 19.7 3.4	807 28.2 22.6 4	牛乳　いわし たまご　なると はんぺん	こまつな　にんじん しめじ　ほうれんそう	むぎごはん　さつまいも 三温糖　ごま 油	
19（月）	牛乳 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すき昆布サラダ　とん汁 食育の日	687 30.4 19.3 3	822 36.2 22.5 3.7	牛乳　ぶた肉 あぶらあげ　こんぶ さけ ロースハム	ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ 干しいたけ　まいたけ しゅんぎく　えのきたけ	むぎごはん こんにゃく　じゃがいも マヨネーズ	
20（火）	牛乳　ヤーコン入りかき揚げうどん ほうれんそうのおひたし りんご	717 30.6 21 4	896 37.6 23.9 5	牛乳　とり肉 なると　ちりめんじゃこ ひじき	ねぎ　にんじん 干しいたけ　たまねぎ ごぼう　ほうれんそう りんご　むきえだまめ	うどんめん　ヤーコン 小麦粉　油 片栗粉	
21（水）	１１月生まれのおともだち おたんじょうおたのしみこんだて Happy birthday!						
22（木）	牛乳 セサミトースト フレンチサラダ ワンタンスープ　くだもの	639 24.9 25.7 2	802 30.4 32 2.2	牛乳　ロースハム チーズ　ぶた肉	キャベツ　きゅうり たけのこ　にんじん 干しいたけ　ねぎ ほうれんそう　くだもの	食パン　ごま 甘バター　三温糖 油　ワンタン	
26（月）	牛乳　麦ごはん 厚焼たまご　ちゃんこ汁 ほうれんそうとキャベツのごまあえ	688 25.3 25.6 2.8	787 28.4 26.9 3.2	牛乳　とり肉 あぶらあげ　たまご	しょうが　ねぎ にんじん　はくさい キャベツ　ほうれんそう	むぎごはん ごま油　片栗粉 しらたき　ごま 三温糖	
27（火）	牛乳 塩ラーメン かぼちゃもち りんご	646 23.8 12.7 4.3	812 29.4 14 5.3	牛乳　ぶた肉	とうもろこし　きくらげ たまねぎ　たけのこ キャベツ　にんじん ねぎ	中華めん　油 片栗粉 三温糖	5・6年
28（水）	牛乳　麦ごはん いかのかりんとがらめ　うの花いり みそ汁	701 28.4 20.2 2.8	784 30.6 22.5 3.3	牛乳　いか おから　さつまあげ あぶらあげ	ごぼう　にんじん 干しいたけ　ねぎ こまつな	むぎごはん　アーモンド 片栗粉　じゃがいも 三温糖 油	
29（木）	牛乳　キャロットライス 甘夏サラダ 洋風おでん	687 23.5 20.5 3.3	797 26.9 23.1 3.9	牛乳　ウィンナー うずらたまご　ちくわ ハム　ダイスチーズ	にんじん　だいこん さやえんどう　キャベツ 甘夏みかん	ごはん　ごま 油　こんにゃく じゃがいも　三温糖	
30（金）	牛乳　麦ごはん 豚肉のみそ焼き 水菜と大根のサラダ みそ汁	650 28.4 20.6 2.5	736 30.7 21.1 2.8	牛乳　とうふ わかめ　豚肉	ねぎ　だいこん みずな　にんじん	むぎごはん 油	

毎月の献立に「よい歯の日（8日）」「食育の日（19日前後）」
「お誕生おめでとう献立」を実施します。

11月の地場産品　ブロッコリー　キャベツ　こまつな　だいこん　ねぎ
かぼちゃ（とっておき）はくさい　じゃがいも　さつまいも　ヤーコン　洋なし　りんご

＊材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
＊毎月１９日は食育の日です。この前後は食育にちなんだ献立を実施します。
＊会津若松市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。