

11月予定献立表

平田村学校給食センター 令和6年度

日曜	こんだてめい			おもなざいりょう						エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分	欠食校	備考
				おもに血や肉になる		おもに体の調子を整える		おもに熱や力になる								
1 金	ごはん	牛乳	とりにくのしょうがやき おひたし キムチスープ みかん	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にはら	白菜 ねぎ もやし みかん にんにく しょうが 白菜キムチ	ごはん さつまいも 砂糖	こめ油 ごま油	663 814	27.8 33.0	17.0 19.2	345 371	2.6 3.1		小平小6年生 考案献立
5 火	給食なし														蓬田小 小平小 清風中	
6 水	ごはん	牛乳	とりにくとやさしいあまずいため はるさめスープ ぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん ぶどうゼリー 春雨 かたくり粉	こめ油	640 793	24.6 29.7	15.4 17.4	277 290	2.2 2.6		
7 木	ソフトめん	牛乳	なめこうどんしる いろどりサラダ てづくりさつまいもむしパン	鶏肉 ハム 油揚げ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	なめこ ねぎ キャベツ コーン	ソフトめん さつまいも 蒸しパン粉 砂糖		592 771	25.0 31.7	13.1 14.6	335 360	2.4 3.0		
8 金	ごはん	牛乳	ししゃものあまからたれかけ ごもくきんぴら ふのみそしる	ししゃも 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	もやし ごぼう	ごはん じゃがいも 白玉麩 砂糖	こめ油 ごま	635 807	23.9 29.9	15.7 18.6	416 485	3.0 3.5		いい歯の日献立
11 月	ごはん	牛乳	なっとう ぶたにくとだいにんのにも とうふとわかめのみそしる あおりのこさかな(中学校のみ)	豆腐 豚肉 みそ 納豆	牛乳 わかめ 青のり小魚(中学校のみ)	にんじん	えのきたけ ねぎ 大根 しょうが えだまめ	ごはん じゃがいも 砂糖	こめ油	604 769	25.2 32.9	17.9 20.8	316 425	2.1 2.6		朝食モデル献立
12 火	ツナマヨトースト	牛乳	やさいスープ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン しめじ バナナ みかん りんご	食パン 月・星ゼリー	ノンエッグマヨネーズ	664 827	21.3 26.0	32.3 38.9	314 341	2.3 2.9		
13 水	給食なし														蓬田小 小平小 清風中	
14 木	背割れコッパン	牛乳	ロングウィンナー はくさいのクリームに はなやさいのサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	白菜 たまねぎ しめじ カリフラワー コーン キャベツ	コッパン 小麦粉 シチュールウ	イタリアンドレッシング バター	678 808	26.5 31.2	33.1 36.5	426 480	2.4 2.8		
15 金	ごはん (かきあげどん)	牛乳	てづくりかきあげ きりぼしだいこんサラダ しみどうふのみそしる	鶏肉 凍み豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ねぎ 大根 たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 砂糖	こめ油	652 801	20.6 24.0	15.5 17.4	334 353	2.5 2.7	小平小	
18 月	ごはん	牛乳	ぶたにくのじゅうねんやき おかかあえ さつまいものみそしる	豚肉 油揚げ 大豆 かつお節 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ もやし	ごはん さつまいも 砂糖 かたくり粉	えごま	670 828	26.9 31.7	21.1 24.0	307 322	2.1 2.3		おいしい福島献立 (地産地消費献立)
19 火	じゃこのり チーズトースト	牛乳	こまつなサラダ はくさいスープ	ベーコン ツナ	牛乳 ちりめんじゃこ のり チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい もやし	食パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ バター	623 765	24.2 29.5	28.6 34.1	437 494	2.5 3.1		
20 水	ごはん	牛乳	さばのてりやき すきやきふう だいこんのみそしる	さば 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳		大根 ねぎ 白菜 しいたけ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	こめ油	699 838	28.2 32.1	25.5 27.2	347 370	2.4 2.9		
21 木	ちゅうかめん	牛乳	あんかけラーメンしる てづくりシウマイ だいこんとくらげのサラダ	豚肉 鶏肉 中華らげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ きゅうり 大根 しょうが	中華めん かたくり粉 砂糖	こめ油 ごま油	638 -	29.5 -	19.1 -	304 -	2.9 -	清風中	
22 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー はくさいサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 大根 もやし りんご しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも カレールウ	こめ油	695 873	20.2 24.8	21.8 24.5	477 561	2.1 2.5		
25 月	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに ひじきのいために とんじる	いわし 豆腐 大豆 さつまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	こめ油	620 748	25.5 28.9	17.2 18.5	363 386	2.6 2.8		清風中学校 1年1組 リクエスト
26 火	コッパン (チョコだいず)	牛乳	にくだんご ツナサラダ かぶのスープ ヨーグルト	肉だんご ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぶの葉	かぶ たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり しょうが	コッパン チョコ大豆 砂糖		663 770	27.0 29.8	27.4 31.2	612 748	2.5 2.9		
27 水	ごはん	牛乳	てづくりじねんじょコロッケ だいこんのゆかりあえ はくさいのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	白菜 えのきたけ 大根 ねぎ たまねぎ きゅうり	ごはん 自然薯 小麦粉 パン粉 砂糖	こめ油	650 798	20.8 24.5	18.3 19.7	299 313	2.1 2.4		平田村の味わい献立 (地産地消費献立)
28 木	食パン	牛乳	ブラウンシチュー ハムサラダ オレンジ	ミートボール ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく オレンジ	食パン じゃがいも ビーフシチュールウ 砂糖	こめ油 オリーブオイル	637 789	21.8 26.5	25.1 29.9	341 374	3.7 4.7		
29 金	わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ さんしょくあえ アルファベットスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 大根 にんにく しょうが	ごはん かたくり粉 マカロニ 砂糖	こめ油 ごま	633 787	25.0 29.7	18.8 21.4	315 338	2.3 2.7		小平小 リクエスト

※材料入荷の都合により、献立内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。
※今月のハム、ベーコン、なると、ちくわ、さつまあげは、卵を含まないものを使用します。

基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分量
小学校	637kcal	20.7g	31.9g	14.2g	21.2g
中学校	807kcal	26.2g	40.4g	17.9g	26.9g

月間栄養価合計 小学校	647	24.6	21.2	364	2.4
月間栄養価合計 中学校	799	29.2	24.3	412	2.9