

11月 学校給食予定献立表

日	曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	
1	木	麦入りごはん 牛乳 さんまの煮つけ ほうれん草のごまあえ 大根のみそ汁	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	595 24.5 18.6
2	金	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ ツナサラダ コンソメスープ	小麦	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	672 27 23.1
5	月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ 切干し大根の煮物 けんちん汁	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	644 23.1 23.1
6	火	麦入りごはん 牛乳 揚げチキンしょうまい 八宝菜 1食用柿 味つけのり	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	634 24.3 20.4
7	水	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツと水菜の昆布和え 筑前煮	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	598 25.6 16.7
8	木	【いい歯の日】【かみかみ献立】 麦入りごはん 牛乳 【いかの天ぷら】 【五目さんびら】 【えのきとくさわかめのみそ汁】	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	689 22.8 25.4
9	金	食パン 牛乳 フレンチオムレツ ほうれん草のサラダ 野菜のチャウダー	小麦	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	680 28.5 22.4
12	月	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め もやしと小松菜のごま和え さつま芋のみそ汁	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	602 24.3 17
13	火	チキンカレーライス 牛乳 野菜のソテー ヨーグルト 福神漬	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	713 28.6 20.8
14	水	【青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【大豆とかぼちゃの青花かきあげ】 もやしとさやうりの酢の物 すき焼き	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	712 21.3 20.5
15	木	麦入りごはん 牛乳 さわらのしょうがあんかけ 白菜とわさび菜の和え物 豚汁	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	597 27.7 18.3
16	金	【食物せんい献立】 アップルパン 牛乳 鶏から揚げ 【大根と水菜のサラダ】 【かんぴょうとコーンのスープ】	小麦	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	698 26.7 27.8
19	月	【食育の日】【湖魚料理】 麦入りごはん ココア牛乳 【わかさぎの南蛮漬汁】 小松菜と白菜のごまあえ 里芋のみそ汁	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	592 21.6 15.7
20	火	【茨城県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【豚肉の電田揚げ】 【チンゲン菜のソテー】 【めっぺ汁】	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	620 23.2 21.1
21	水	麦入りごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしとほうれん草のお浸し 高野豆腐の卵とじ	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	661 33.1 22.2
22	木	【ブラジルの料理】 麦入りごはん 牛乳 【豚肉と白いんげん豆のトマト煮】 【マッシュポテト】 【パインゼリー】	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	601 21.7 12.6
26	月	麦入りごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ 春雨の酢の物 肉じゃが	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	642 22.5 17.6
27	火	麦入りごはん 牛乳 焼きほっけ ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	635 25.9 18
28	水	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のりんご風味ソースかけ 大根サラダ かきたま汁	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	623 22.1 22.7
29	木	さつまいもごはん 牛乳 鮭の塩焼き 金時豆の甘煮 白菜の煮物	米	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	638 28.1 15.5
30	金	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 ポーグシチュー キャベツのソテー みかん	小麦	小麦	大豆	肉類	野菜	その他	674 24.3 21.4

☆毎月19日は食育の日です。

※緊急時（気象条件等）により献立を変更することがあります。

♪ スプーンがつく日です。

*栄養価は、小学校4年生のものです。