

11月給食献立表

平成29年 給食回数 全19回 (1・2・4・6年18回)

十四山西部小学校

曜日	献立名		おもに体をつくる もとになるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)		備考
1 水	ご 牛	は ん 乳	やきぎょうざ マーボーとうふ ちゅうかあえ	牛 乳	とうふ ぶたひきにく みそ ぎょうざ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	こめ さとう あぶら でんぶん		
2 木	ご 牛	は ん 乳	とりにくと さつまいもの加加あげ とうふのすましじる おひたし	牛 乳	とうふ かまぼこ わかめ とりにく	えのきだけ にんじん しょうが もやし はくさい こまつな	こめ さつまいも でんぶん さとう ごま あぶら		
6 月	ご 牛	は ん 乳	れんこんサンドフライ やとみだいにのみそおでん みつばのあえもの	牛 乳	ぶたにく なまあげ うすらたまご こんぶ みそ れんこんサンドフライ	だいこん にんじん みつば もやし ホールコーン	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま		
7 火	ご 牛	は ん 乳	さばのみそに よしのじる こまつなごまあえ コーヒー牛乳のもと	牛 乳	とりにく かまぼこ さばのみそに	にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	こめ さといも でんぶん ごま さとう コーヒーのもと		
8 水	フ ト 牛	レ ン ト ス	ポークビーンズ コンコンサラダ	牛 乳	たまご だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ れんこん グリーンピース えだまめ トマト だいこん	スライスパン マヨネーズ さとう マーガリン じゃがいも でんぶん あぶら		
9 木	ご 牛	は ん 乳	えびしゅうまい なまあげのちゅうかに はるさめサラダ	牛 乳	ぶたにく なまあげ ハム うすらたまご えびしゅうまい	にんじん はくさい ちがや たけのこ ヤングコーン しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ		
10 金	ご 牛	は ん 乳	さんしょくごはん しろみそしる れんこんチップス とうにゅうデザート	牛 乳	とりひきにく たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん だいこん みずな ほんしめじ れんこん	こめ さとう さといも あぶら とうにゅうデザート		
13 月	か ま わ し 牛	し ら 牛	さつまいもコロック ふのすましじる きりほしだいこんあえ	牛 乳	とりにく えび あぶらあげ かまぼこ とうふ ハム	ごぼう にんじん しいたけ きりほしだいこん キャベツ こまつな	こめ さとう こんにゃく さつまいもコロック ふ マヨネーズ あぶら ごま	『きょうどりょうり 献立』	
14 火	ご 牛	は ん 乳	ホキのマヨネーズやき すきやき そくせきづけ フチチョコケーキ	牛 乳	ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ ホキ	えのきだけ はくさい ねぎ きゅうり パセリ キャベツ たくあんづけ	こめ こんにゃく かくふ さとう あぶら マヨネーズ パンチ フチチョコケーキ	<p>・かきまわし むかしは、にわか きなどで、にわと りをかっけて、 きゅうなおきやく さんがあるときに、 かきまわしをだいて、 もてなしたそ うです。ほかにも、 おまつりなどでふ るまわれるほか、 ふだんのしょくじ でも、たべられて いました。ませこ はんのことで、こ はんとぐをかきま わしてつくること が、なまえのゆら いです。</p>	
15 水	ご 牛	は ん 乳	にこみハンバーグ つみれじる ゆかりあえ	牛 乳	ハンバーグ つみれだんご とうふ みそ	えのきだけ ごぼう ねぎ もやし にんじん きゅうり キャベツ ゆかりこ	こめ さとう あぶら		
16 木	な め 牛	し ら 牛	じゃがいものそぼろに すのもの てづくり牛乳かんでん	牛 乳	ぶたひきにく ちくわ いか わかめ	なめしのもと にんじん さやいんげん きゅうり みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ゼリーのものと		
17 金	ち ゅう 牛	か ん 牛	ちゃんぽんスープ 中華サラダ 手作りアップルパイ	牛 乳	ぶたにく えび いか なると ハム	たまねぎ きくらげ もやし ホウレンソウ にんにく しいたけ チガヤキ きゅうり りんご	ちゅうかめん さとう あぶら パイきじ コーンスターチ		
20 月	む ぎ 牛	ご 牛	カレーライス やさしいサラダ フルーツパバロア	牛 乳	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン きゅうり りんご もも	こめ むぎ あぶら カレールウ じゃがいも ごまドレッシング パバロアのもと		
21 火	ご 牛	は ん 乳	さわらのあかみそやき わかめのかきたまじる ほうれんそうのにびたし みかん	牛 乳	さわら みそ わかめ とうふ たまご かまぼこ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ えのきだけ だいこん みかん	こめ さとう あぶら でんぶん	やとみ市とういつ 『しょくいく献立 ～だしをあじわう～』	
22 水	り ん ご 牛	パ ン 牛	メンチカツ クリームシチュー はなやさいサラダ かんそうこざかな	牛 乳	メンチカツ とりにく なまクリーム パター ハム かんそうこざかな まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム グリンピース かわらけ キャベツ ホールコーン	りんごパン あぶら じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	◎1・2年生なし	
27 月	ご 牛	は ん 乳	ピピンパ ワントンスープ あんにんどうふ	牛 乳	ぎゅうにく みそ たまご ぶたにく あんにんゼリー	ねぎ もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい りんご もも バイン	こめ さとう あぶら ワントン	◎6年生なし	
28 火	ご 牛	は ん 乳	いかフライ ちゃんむし ツナとみずなのあえもの ひとくちみかんゼリー	牛 乳	とりにく たまご かまぼこ いかフライ まぐろあぶらづけ	ほうれんそう しいたけ みずな キャベツ にんじん	こめ あぶら さとう ごま ひとくちゼリー		
29 水	ツ イ ス ト 牛	ロ ー ル 牛	ミートスパゲッティ あいちのだいずりナゲット シーフードサラダ	牛 乳	うしひきにく えび まぐろあぶらづけ いか チキンナゲット	にんにく トマト パセリ マッシュルーム ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ	ツイストロールパン スパゲッティ あぶら さとう マヨネーズ	◎4年生なし	
30 木	わ か め 牛	め ん 牛	セレクト (とりにくのてりやき さんまのぎんがみやき) けんちんじる りんごヨーグルト やさしいたまごのあえもの	牛 乳	わかめのもと とうふ とりにく たまご セレクト (とりにく さんま) ヨーグルト	だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ こんにゃく ごま さとう あぶら マヨネーズ		

(今月の平均栄養価) エネルギー681kcal、たんぱく質28.9g、脂質29%

※献立は都合により変更する場合があります。