

平成29年 11月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	水	ごはん ささみチーズカツ きんぴらごぼう サラダ 味噌汁 牛乳	174kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.4g 加糖量 343mg 食塩 3.2g			国産BL無洗米 ササミチーズカツ Jフライアップ502 サラダ油,さとう,ごま マヨドレ	13	月	麻婆丼 ビーフンスープ ナムル コーヒーゼリー 牛乳	174kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.9g 加糖量 353mg 食塩 3g	豆腐,豚肉,味噌 たまねぎ,人参,グリーンピース はくさい,青ねぎ,人参,コーン ほうれん草,もやし,人参	国産BL無洗米,サラダ油 ビーフン ごま油,白ごま 3連コーヒーゼリー 65g	22	水	丸パン リンゴジャム パンネのクリーム煮 サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	618kcal たんぱく質 18.5g 脂質 23.2g 加糖量 333mg 食塩 2.3g		ベーコン,牛乳 南瓜,ちんげん菜,人参,たまねぎ マカロニ,サラダ油,クリーム,ルウ クリームルウ 白ドレッシング	マルロール タカ・りんごジャム マカロニ,サラダ油,クリーム,ルウ クリームルウ 白ドレッシング	
2	木	ごはん 豚肉とごぼうの甘辛煮 焼きシュウマイ のっぺい汁 オレンジ 牛乳	840kcal たんぱく質 33g 脂質 18.2g 加糖量 331mg 食塩 3.2g	豚肉 シュウマイ 鶏肉,ちくわ,きざみあげ 牛乳	ごぼう,人参 人参,大根,青ねぎ オレンジ	国産BL無洗米 こんにゃく,さとう,サラダ油 里芋,片栗粉	14	火	食パン アジフライ サラダ マカロニスープ オレンジ 牛乳	568kcal たんぱく質 23g 脂質 24.1g 加糖量 288mg 食塩 2.9g	アジフライ ハム ベーコン 牛乳	キャベツ,人参,きゅうり ブロッコリー,たまねぎ オレンジ	食パン Jフライアップ502 ミニタルタルソース マヨドレ マカロニ	23	木	勤労感謝の日				
3	金	文化の日					15	水	ごはん みそおでん 白菜のおかか和え のりしおポテト 切干大根の炒め煮 牛乳	754kcal たんぱく質 24.5g 脂質 12.4g 加糖量 334mg 食塩 2.8g	鶏肉,焼きちくわ,白味噌,赤味噌 花かつお 青さ粉100g ちくわ 牛乳	大根,人参,いんげん はくさい,人参,ほうれん草 切干大根,人参,いんげん	国産BL無洗米 じゃがいも,こんにゃく,さとう ナチュラルカットポテト サラダ油,さとう	24	金	あふたま丼 ボン酢和え 味噌汁 チーズ プリン 牛乳	845kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.5g 加糖量 480mg 食塩 3.5g	卵,うすあげ かまぼこ 赤味噌,白味噌 チーズ 3連プリン 竹屋 65g 牛乳	たまねぎ,人参,青ねぎ キャベツ,小松菜 大根,人参,ほうれん草	国産BL無洗米,さとう,さとう 片栗粉 里芋
6	月	ごはん さばのカレムニエル ひじき煮 味噌汁 サラダ 牛乳	783kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.3g 加糖量 342mg 食塩 2.7g	サバ ひじき,きざみあげ 豆腐,わかめ 牛乳	人参,いんげん 大根,人参 キャベツ,きゅうり,人参,コーン	国産BL無洗米 小麦粉,サラダ油 サラダ油,さとう イタリアンドレッシング	16	木	ごはん 厚揚げと根菜の煮物 ごま醤油和え 揚げギョーザ りんご 牛乳	745kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.4g 加糖量 350mg 食塩 1.4g	豚肉,厚揚げ 焼きちくわ ギョーザ 牛乳	ごぼう,大根,人参,グリーンピース キャベツ,人参,コーン りんご	国産BL無洗米 サラダ油,さとう ごま醤油ドレッシング Jフライアップ502	27	月	さつま芋ごはん 鮭の塩焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 焼きビーフン 牛乳	776kcal たんぱく質 33.3g 脂質 16.3g 加糖量 322mg 食塩 5.6g	鮭 きざみあげ 豆腐,わかめ,白味噌,赤味噌 豚肉 牛乳	はくさい,ほうれん草,人参 大根 キャベツ,人参,たまねぎ,ピーマン	国産BL無洗米,さつま芋 サラダ油,さとう ビーフン
7	火	ごはん たらこふりかけ 筑前煮 ポテト すまし汁 牛乳	688kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.5g 加糖量 285mg 食塩 3.1g	鶏肉,高野豆腐,ちくわ きざみあげ 牛乳	人参,ごぼう,いんげん ほうれん草,人参	国産BL無洗米 こんにゃく,サラダ油,さとう ナチュラルカットポテト 麩	17	金	ごはん 鶏肉の甘辛炒め ごぼうサラダ 味噌汁 ツナそばろ 牛乳	763kcal たんぱく質 33.5g 脂質 15g 加糖量 318mg 食塩 3.5g	鶏肉,平天 豆腐,きざみあげ,白味噌,赤味噌 ライトツナ水煮7-7 牛乳	大根,ごぼう,人参,いんげん ごぼう,コーン,ブロッコリー,人参,大根 人参,ほうれん草	国産BL無洗米 サラダ油 焼煎胡麻ドレッシング さとう	28	火	ごはん デミソースハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ チーズ 牛乳	776kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.8g 加糖量 328mg 食塩 2.6g	ハンバーグ ハム チーズ 牛乳	きゅうり,人参 キャベツ,人参,たまねぎ,コーン	国産BL無洗米 じゃがいも,さつま芋,マヨドレ
8	水	ロールパン キーマカレー風 サラダ パン缶 ヨーグルト 牛乳	556kcal たんぱく質 20g 脂質 26.1g 加糖量 305mg 食塩 2.6g	合挽ミンチ,スキムミルク ライトツナ水煮7-7 明治北海道十勝ヨーグルト 牛乳	たまねぎ,にんじん,コーン・グリーンピース 大根,キャベツ,人参,グリーンピース パン缶	ロールパン サラダ油,カレールー マヨドレ	20	月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ささみの和え物 すまし汁 グレープフルーツ 牛乳	697kcal たんぱく質 25.7g 脂質 12.5g 加糖量 301mg 食塩 2.6g	豚肉,味噌 蒸し鶏 牛乳	なすび・本たまねぎ,人参,青ねぎ きゅうり,もやし,人参 はくさい,人参,ほうれん草 グレープフルーツ	国産BL無洗米 さとう,白ごま さとう,ごま油 麩	29	水	ごはん 八宝菜 春巻き バナナ 中華ポテト 牛乳	950kcal たんぱく質 22.6g 脂質 25.6g 加糖量 394mg 食塩 1.7g	豚肉,なると巻 春巻 バナナ 牛乳	キャベツ,ちんげん菜,人参,たまねぎ ハラリッ中華ポテト	国産BL無洗米 サラダ油,片栗粉 Jフライアップ502 ハラリッ中華ポテト
9	木	ごはん 味付のり プリのゴマ照り焼き ゆかり和え 味噌汁 ショア	587kcal たんぱく質 16.5g 脂質 5.2g 加糖量 398mg 食塩 2.8g	味付のり プリ 豆腐,白味噌,赤味噌 ショア	はくさい,人参,ほうれん草,ゆかり 大根,人参,小松菜	国産BL無洗米 白ごま,さとう,片栗粉 さとう	21	火	ごはん コーンクロック はくさいのごま和え 味噌汁 出し巻き卵 ショア	1255kcal たんぱく質 51.7g 脂質 42.1g 加糖量 295mg 食塩 4.2g	わかめ,赤味噌,白味噌 だし巻き玉子 ショア	はくさい,人参,小松菜 大根,人参	国産BL無洗米 Jフライアップ502 さとう,ごま じゃがいも 牛乳	30	木	ロールパン ミートソーススパゲティ サラダ オレンジ ブチトマト 牛乳	615kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.8g 加糖量 304mg 食塩 2g	合挽ミンチ,ミートソース 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン オレンジ ブチトマト	ロールパン スパゲティ,サラダ油 シーザーサラダドレッシング
10	金	ごはん 豚肉と春雨の中華煮 肉団子の照り焼きソース 粉ふきいも グレープフルーツ 牛乳	818kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15g 加糖量 294mg 食塩 2.4g	豚肉 肉団子 青さ粉100g 牛乳	たまねぎ,キャベツ,人参,ちんげん菜 グレープフルーツ	国産BL無洗米 春雨,サラダ油,片栗粉 さとう じゃがいも														

※材料のつごうにより、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。

◆ 赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。