平成３０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 赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	木	スタミナ丼 小松菜のナムル ビーフンスープ チーズ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696kcal 蛋白質 26.1g 脂質 14.7g ｶﾙｼｳﾑ 383mg	牛肉 チーズ 牛乳	パプリカ,にら,たまねぎ,もやし,にんにく 土生姜 小松菜,キャベツ,人参 はくさい,青ねぎ,人参,コーン	米,さとう,片栗粉 ごま油,さとう ビーフン
2	金	ごはん ふりかけ 豚肉と春雨の中華煮 肉団子 グレープフルーツ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.4g ｶﾙｼｳﾑ 432mg	豚肉 肉団子タレつき 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	米 春雨,ｷｬﾉｰﾗ油,片栗粉
3	土	文化の日				
4	日					
5	月	ごはん 筑前煮 だし巻き卵 青菜のお浸し すまし汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 823kcal 蛋白質 36.4g 脂質 26.7g ｶﾙｼｳﾑ 377mg	鶏肉,厚あげ だし巻卵 うすあげ 牛乳	大根,ごぼう,しいたけ,人参,昆布 青菜,人参 ほうれん草,人参,昆布	米 こんにゃく,さとう,ｷｬﾉｰﾗ油 さとう 麩
6	火	ロールパン キーマカレー サラダ パイン缶 ヨーグルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 859kcal 蛋白質 29.9g 脂質 36.7g ｶﾙｼｳﾑ 388mg	合挽ミンチ,スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ,にんじん・コーン・グリンピース にんにく 大根,キャベツ,人参,グリーンアスパラ パイン缶	バターロール キャノーラ油,カレールウ マヨドレ
7	水	ごはん 味付のり 鮭のごま照焼き きんぴらごぼう 味噌汁 ジョア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 690kcal 蛋白質 36.1g 脂質 8.1g ｶﾙｼｳﾑ 342mg	鮭 ちくわ 豆腐,味噌 ジョア	味付けのり ごぼう,人参,いんげん,昆布 大根,青菜,昆布	米 小麦粉,さとう,白ごま,ｷｬﾉｰﾗ油 ｷｬﾉｰﾗ油,さとう,白ごま
8	木	ごはん 肉野菜炒め 青のりポテト すまし汁 フルーツ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717kcal 蛋白質 26.3g 脂質 15.2g ｶﾙｼｳﾑ 281mg	豚肉 青のり粉 かまぼこ 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,たまねぎ,昆布 パイン缶,黄桃缶	米 ｷｬﾉｰﾗ油 フライドポテト,ｷｬﾉｰﾗ油
9	金	麦ごはん アジフライ パンプキンサラダ 味噌汁 ゼリー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 877kcal 蛋白質 29.7g 脂質 26.2g ｶﾙｼｳﾑ 338mg	アジフライ ハム うすあげ,味噌 牛乳	南瓜,きゅうり,たまねぎ しめじ,人参,キャベツ,昆布	米,押麦 キャノーラ油 マヨドレ みかんｾﾞﾘｰ
10	土					
11	日					
12	月	あぶ玉丼 ほうれん草のぽん酢和え 蒸しかぼちゃ チーズ 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 898kcal 蛋白質 37.2g 脂質 31.4g ｶﾙｼｳﾑ 427mg	豚肉,ちくわ,うすあげ,たまご かにかまぼこ,糸かつお チーズ わかめ,味噌 牛乳	たまねぎ,人参,しいたけ,青ねぎ,昆布 ほうれん草,はくさい 南瓜 大根,たまねぎ,昆布	米,ｷｬﾉｰﾗ油,さとう
13	火	ごはん 味噌おでん 卵焼き ごま和え オレンジ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746kcal 蛋白質 27.4g 脂質 18.7g ｶﾙｼｳﾑ 341mg	鶏肉,ちくわ,味噌 だし巻卵 牛乳	大根,人参,昆布 もやし,青菜,人参 オレンジ	米 じゃがいも,こんにゃく,さとう 白ごま,さとう
14	水	ごはん ふりかけ 鶏肉の甘辛炒め ごぼうサラダ 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 861kcal 蛋白質 35.3g 脂質 26.4g ｶﾙｼｳﾑ 343mg	鶏肉,さつま揚げ 豆腐,うすあげ,味噌 牛乳	大根,ごぼう,人参,いんげん 大根,ごぼう,ブロッコリー,コーン,人参 人参,ほうれん草,昆布	米 ｷｬﾉｰﾗ油 ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
15	木	黒糖パン ジャム マカロニのクリーム煮 サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 838kcal 蛋白質 24.7g 脂質 27.8g ｶﾙｼｳﾑ 394mg	カットベーコン,牛乳 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	南瓜,ほうれん草,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,コーン パイン缶,黄桃缶	黒糖ロール いちごミックスジャム マカロニ,ｷｬﾉｰﾗ油,クリームルウ 白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
16	金	ごはん 厚揚げと根菜の煮物 春雨の和え物 ギョーザ ゼリー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 885kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27g ｶﾙｼｳﾑ 354mg	豚肉,厚あげ 牛乳	ごぼう,大根,人参,グリンピース,昆布 人参,きゅうり	米 キャノーラ油,さとう 春雨,ｷｬﾉｰﾗ油,さとう,ごま油 キャノーラ油 ぶどうｾﾞﾘｰ
17	土					
18	日					
19	月	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 オレンジ ジョア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622kcal 蛋白質 30.4g 脂質 6g ｶﾙｼｳﾑ 359mg	たら 豆腐,わかめ,味噌 ジョア	青ねぎ はくさい,人参,ほうれん草,ゆかり 人参,えのき,昆布 オレンジ	米 マヨドレ さとう
20	火	ごはん 豚肉とごぼうの甘辛煮 春巻き いんげんのおかか和え 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 792kcal 蛋白質 29.1g 脂質 22.2g ｶﾙｼｳﾑ 305mg	豚肉 糸かつお 味噌 牛乳	ごぼう,人参,昆布 いんげん,人参 青菜,もやし,昆布	米 こんにゃく,さとう,ｷｬﾉｰﾗ油 キャノーラ油 さとう じゃがいも
21	水	食パン コロッケ サラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 770kcal 蛋白質 25.5g 脂質 26.2g ｶﾙｼｳﾑ 376mg	ハム ヨーグルト 牛乳	キャベツ,人参,きゅうり 人参,たまねぎ,コーン	食パン キャノーラ油 マヨドレ
22	木	麦ごはん 肉じゃが 卵焼き ブロッコリーのごま味噌和え パイン缶 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 788kcal 蛋白質 30.7g 脂質 17.6g ｶﾙｼｳﾑ 348mg	豚肉,ちくわ だし巻卵 味噌 牛乳	人参,たまねぎ,グリンピース,昆布 ブロッコリー,人参 パイン缶	米,押麦 じゃがいも,こんにゃく,ｷｬﾉｰﾗ油 さとう 白ごま,さとう
23	金	勤労感謝の日				
24	土					
25	日					
26	月	さつまいもごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 851kcal 蛋白質 41.7g 脂質 27.9g ｶﾙｼｳﾑ 378mg	サバ 高野豆腐 豆腐,わかめ,味噌 牛乳	人参,しめじ,昆布 ほうれん草,人参 大根,昆布	米,さつま芋 さとう 白ごま,さとう
27	火	ハヤシライス マカロニサラダ チキンナゲット ゼリー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 869kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23g ｶﾙｼｳﾑ 261mg	豚肉 チキンナゲット 牛乳	たまねぎ,人参,グリンピース きゅうり,人参,コーン	米,じゃがいも,キャノーラ油 ハヤシルウ マカロニ,マヨドレ りんごｾﾞﾘｰ
28	水	ごはん 八宝菜 ちくわの磯辺揚げ シュウマイ バナナ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 32.6g 脂質 24.1g ｶﾙｼｳﾑ 292mg	豚肉,なると巻 ちくわ,青のり粉 シューマイ 牛乳	もやし,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ しいたけ,土生姜 バナナ	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 小麦粉,キャノーラ油
29	木	レーズンパン ミートソーススパゲティ サラダ ポテト チーズ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 849kcal 蛋白質 26.2g 脂質 29.2g ｶﾙｼｳﾑ 377mg	合挽ミンチ,ミートソース チーズ 牛乳	たまねぎ,人参,グリンピース,にんにく キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン	レーズンパン スパゲティ,ｷｬﾉｰﾗ油 ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ フライドポテト,ｷｬﾉｰﾗ油
30	金	ごはん 柳川風煮 胡瓜の酢の物 さつま芋のレモン煮 オレンジ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 789kcal 蛋白質 32.1g 脂質 16.7g ｶﾙｼｳﾑ 463mg	牛肉,たまご わかめ,ちりめん 牛乳	ごぼう,たまねぎ,人参,昆布,青ねぎ きゅうり,人参 レモン オレンジ	米 こんにゃく,ｷｬﾉｰﾗ油,さとう さとう さつま芋,さとう

◆材料の都合により、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。