



# 平成30年度11月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (木)	こめこロールパン 牛乳 とうふのクリームシチュー キャベツのソテー	牛乳 とうふ ウィンナー ハム スキムミルク	パン あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ホールコーン	641	29.5
2 (金)	ちゃめし 牛乳 おでん あおなとかまぼこのからしマヨネーズあえ くだもの	牛乳 ちくわ あげボール がんもどき かにかまぼこ こんぶ うずらたまご	こめ さとう マヨネーズ	だいこん こんにゃく ほうれんそう みかん	27.3	2.8
5 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに こまつなのびたし なっとう	牛乳 とりにく ちくわ なっとう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	628	19.1
6 (火)	あげパン 牛乳 ちゅうかたまごスープ チンゲンサイとツナのソテー	牛乳 ベーコン ツナ たまご きなこ	パン あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ パセリ チンゲンサイ きりぼしだいこん	24.6	2.9
7 (水)	チャーハン 牛乳 はくさいとえびのスープ レバーのケチャブいため ヨーグルト	牛乳 ウィナー なんと たまご えび とうふ レバー りんごヨーグルト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな はくさい	658	14.6
8 (木)	おっきりこみうどん 牛乳 ミニパンドリーナ あじフライ ポイルキャベツ こぶくろソース	牛乳 あぶらあげ とりにく あじフライ	うどん パン さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ	26.0	2.4
9 (金)	さけごはん 牛乳 のっぺいじる にまめ くだもの	牛乳 さけ とりにく なまあげ きんときまめ	こめ あぶら ごま さといも でんぶん さとう	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう パナナ	646	29.3
12 (月)	チキンライス 牛乳 ポテトスープ こざかなのあまからに ヨーグルトレーズン	牛乳 とりにく ベーコン うずらたまご にぼし ヨーグルトレーズン	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ エリンギ にんじん こまつな さやいんげん	24.5	2.7
13 (火)	ライトフランスパン 牛乳 パンブキンシチュー こぶきいも しろみざかなのマヨネーズやき	牛乳 ベーコン スキムミルク ホキ	パン ニョッキ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ バター あぶら パンこ	ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな はくさい	631	21.5
14 (水)	ハンバーガー 牛乳 ふわふわスープ さつまいものあまに	牛乳 ハンバーグ たまご とりにく	こめ あぶら ごま さといも でんぶん さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ	30.9	2.9
15 (木)	ごはん 牛乳 すきやきに ひじきのツナあえ てづくりふりかけ	牛乳 ぶたにく ツナ かつおぶし ひじき やきどうふ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ	620	22.3
16 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー まめのサラダ ふくじんづけ	牛乳 スキムミルク ハム ぶたにく きんときまめ しろいんげんまめ だいず	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう パナナ	25.6	2.7
19 (月)	ちゅうかおこわ 牛乳 スーラータン もやしとにらのソテー デザート	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご カスタードプリン	もちごめ こめ はるさめ あぶら でんぶん	たまねぎ エリンギ にんじん こまつな さやいんげん	667	14.4
20 (火)	くろパン 牛乳 トマトのスープ さけとポテトのレモンに	牛乳 ベーコン さけ えび	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ	23.9	7.4
21 (水)	ごはん 牛乳 けんちんじる ひじきとだいずのもの さばのみそに	牛乳 ぶたにく ツナ かつおぶし ひじき やきどうふ	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ エリンギ にんじん こまつな さやいんげん	602	20.4
22 (木)	しょうパン 牛乳 やさいスープ ラザニア チョコクリーム	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	パン ニョッキ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ バター あぶら パンこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	21.8	2.9
26 (月)	ごはん 牛乳 せんべいじる チンゲンサイのごまあえ ぶりのてりやき	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご カスタードプリン	もちごめ こめ はるさめ あぶら でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ	662	22.9
27 (火)	ソースやきそば 牛乳 しらたまいりフルーツポンチ あげぎょうざ	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ チョコクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ こまつな	26.1	2.8
28 (水)	にくごはん 牛乳 むらくもじる はくさいのキムチあえ	牛乳 ぶたにく ツナ かつおぶし ひじき やきどうふ	こめ あぶら さとう ごま	はくさい にんじん ねぎ キャベツ しらたき ほうれんそう	660	25.1
29 (木)	ブリオッシュ 牛乳 かぶとベーコンのスープ ジャーマンポテト	牛乳 ぶたにく いか ぎょうざ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ	25.4	2.9
30 (金)	サフランライス はっこう乳 えびのクリームシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 スキムミルク ハム ぶたにく きんときまめ しろいんげんまめ だいず	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ えだまめ ふくじんづけ	670	16.3
		牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご カスタードプリン	もちごめ こめ はるさめ あぶら でんぶん	にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら きくらげ	23.8	2.8
		牛乳 ベーコン さけ えび	パン でんぶん あぶら じゃがいも ごま さとう	たまねぎ ホールトマト パセリ レモン	636	18.6
		牛乳 あぶらあげ とうふ ひじき さば みそ ちくわ だいず	こめ さといも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	25.8	2.9
		牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ チョコクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ こまつな	709	31.4
		牛乳 とりにく ぶり	こめ あぶら さとう なんぶせんべい でんぶん ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ こんにゃく	687	22.4
		牛乳 ぶたにく いか ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら しらたまだんご	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もも でこぼん パイン りんご	28.5	2.1
		牛乳 ぶたにく とりにく こんぶ たまご とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい ほうれんそう	639	23.2
		牛乳 ベーコン ハム	パン あぶら じゃがいも	かぶ にんじん ホールコーン たまねぎ パセリ	24.0	2.4
		はっこう乳 牛乳 とりにく えび スキムミルク	こめ あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ホールコーン ブロッコリー	640	26.9
					21.4	2.0
					619	25.9
					20.7	2.9
					654	11.6
					23.9	2.4

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

## 和食について

11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、みのりの秋の日であり、勤労感謝の翌日であるこの日の日付を、「11(いい)24(日本食)の日」とかけ和食文化国民会議により制定されました。

和食はごはん中心で、日本の豊かな自然が生み出す旬の食材や発酵食品・保存食品を活用した、栄養バランスの優れた献立が特徴です。自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた世界に誇れる食文化ですね。

★★ 給食では、11月21日(水)に和食の献立を提供します ★★

