



令和元年度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 たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (金)	ごはん 牛乳 いもだんごじる だいこんのとりみに レバーのあまからに	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく スモークレバー	こめ じゃがもち さとう あぶら ごま でんぶん	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しょうが さやいんげん	663	19.3
					23.6	2.3
5 (火)	サンドパン 牛乳 コーンスープ あじフライ ポイルキャベツ	牛乳 とりにく たまご あじフライ	パン あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン キャベツ	620	26.2
					27.2	2.4
6 (水)	ちゃめし 牛乳 おでん あおなのからしマヨネーズあえ くだもの	牛乳 うずらたまご ちくわ あげボール こんぶ がんもどき	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ	こんにゃく だいこん キャベツ ほうれんそう もやし みかん	615	17.8
					22.3	2.5
7 (木)	こめロールパン 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 とりにく スキムミルク ロースハム	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	621	26.9
					28.2	2.4
8 (金)	チキンライス 牛乳 ポテトスープ ごさかなのあまからに 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 グリーンピース エリンギ こまつな にんじん	620	22.3
					20.4	2.4
11 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに こまつなのびたし なっとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ 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 こんにゃく さやいんげん こまつな	666	24.9
					16.8	1.3
12 (火)	あげばん 牛乳 ちゅうかたまごスープ はくさいとツナのいためもの	牛乳 とりにく たまご ツナ きなこ	パン さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ はくさい さやいんげん	626	28.7
					26.7	2.4
13 (水)	たらこごはん 牛乳 のっぺいじる にまめ くだもの	牛乳 たらこ とりにく なまあげ きんときまめ	こめ むぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう バナナ	660	14.3
					22.9	2.3
14 (木)	はいがりパン はっこう乳 やさいスープ ラザニア	はっこう乳 牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな エリンギ にんにく たまねぎ	656	17.2
					24.3	2.5
15 (金)	チャーハン 牛乳 はくさいとえびのスープ いかのフリッター ヨーグルト	牛乳 やきぶた なんと たまご えび とうふ いかのフリッター りんごヨーグルト	こめ むぎ あぶら でんぶん	ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな はくさい	651	22.3
					28.9	2.4
18 (月)	にくごはん 牛乳 ワンタンスープ さつまあげ しらたまよりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく こんぶ ワンタン さつまあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご	にんじん ごぼう ねぎ にら はくさい もも みかん パイン りんご	636	13.8
					21.9	2.6
19 (火)	おっきりこみうどん 牛乳 ミニロールパン さつまいものてんぷら ちくわのてんぷら	牛乳 あぶらあげ とりにく ちくわ	きしめん パン あぶら さつまいも こむぎこ さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	619	22.7
					21.6	2.6
20 (水)	ごはん 牛乳 だいこんとトックのスープ なまあげとたまごのいためもの	牛乳 ぶたにく なまあげ ベーコン かつおぶし たまご	こめ トック ごまあぶら あぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	640	20.9
					23.5	1.8
21 (木)	ブリオッシュ 牛乳 かぶとりにくのスープ ジャーマンポテト	牛乳 とりにく ロースハム	パン あぶら じゃがいも	かぶ たまねぎ にんじん ホールコーン チンゲンサイ パセリ	603	23.1
					21.6	2.5
22 (金)	じっこくまいごはん 牛乳 みそじる さばのしおやき きりぼしだいこんのにつけ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば	こめ じっこくまい じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん なめこ	625	17.8
					27.1	2.1
25 (月)	あきおこわ 牛乳 せんべいじる さけとじゃがいものいためもの	牛乳 とりにく さけ	こめ もちごめ あぶら さつまいも じゃがいも さとう くり でんぶん なんぶせんべい ごま	はくさい ほししいたけ ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン たけのこ	660	19.2
					25.4	2.4
26 (火)	ハンバーガー 牛乳 ふわふわスープ さつまいものレモンに	牛乳 ハンバーグ とりにく たまご	パン じゃがいも パンこ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ レモン	653	21.7
					27.7	2.5
27 (水)	ごはん 牛乳 すきやきに ひじきとツナのあえもの てづくりふりかけ	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ かつおぶし ひじき	こめ あぶら さとう ごま	しらたき はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	623	17.7
					26.4	1.8
28 (木)	《中国料理》 チャーシューめん 牛乳 マーラーカオ もやしとささみのちゅうかあえ デザート	牛乳 ぶたにく みそ とりにく たまご あんにと豆腐	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	679	22.2
					25.5	2.6
29 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー まめのサラダ	牛乳 ぶたにく スキムミルク ロースハム えだまめ いんげんまめ だいず きんときまめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース キャベツ	674	18.3
					23.5	2.0

※行事等の都合により献立変更することがありますのでご了承ください。

和食のよさを見直しましょう

一汁三菜という言葉を知っていますか？これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

ごはんを中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

オリンピック・パラリンピック給食
今月の国は、中国です。



あいちゃん ©愛川町

