



平成29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 (水)	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 ミニフィッシュ	牛乳 きなこ とりにく たまご ツナ ミニフィッシュ	パン あぶら さとう でんぷん	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	621	26.1
					29.0	2.6
2 (木)	あきおこわ 牛乳 けんちんじる いかのてんぷら デザート	牛乳 あぶらあげ とうふ いか	こめ もちごめ くり さつまいも ごま あぶら さといも ぶどうゼリー	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	604	17.1
					19.4	2.5
6 (月)	チャーハン 牛乳 あおなとえびのスープ レバーのあまからに デザート	牛乳 やきばた なると 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 さとう ごま でんぷん	ねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	600	18.3
					32.6	3.2
7 (火)	カレーうどん 牛乳 ミニミルクスティック かぼちゃのチーズやき	牛乳 ぶたにく ハム チーズ	うどん パン あぶら でんぷん さとう バター	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが かぼちゃ パセリ ホールコーン	639	23.5
					23.7	2.7
8 (水)	チキンライス 牛乳 ポテトのスープ 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 うすらたまご ベーコン こざかな	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま バター	たまねぎ グリンピース エリンギ にんじん こまつな ヨーグルトレーズン	602	20.4
					21.8	2.9
9 (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 えび スキムミルク 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	609	25.3
					28.5	3.1
10 (金)	ごはん 牛乳 のっぺいじる ひじきとだいずのもの さばのみそに	牛乳 とりにく なまあげ ひじき だいず ちくわ さば みそ	こめ さといも でんぷん さとう あぶら	だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	691	21.0
					28.6	2.6
13 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに こまつなのびたし ふりかけ	牛乳 とりにく ちくわ ふりかけ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな	606	12.2
					21.3	2.2
14 (火)	ライトフランスパン はっこう乳 やさしいスープ ラザニア	はっこう乳 牛乳 とりにく ぶたにく チーズ	パン マカロニ バター こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ エリンギ にんにく	649	15.5
					25.5	2.9
15 (水)	ハンバーガー 牛乳 ふわふわスープ にんじんのあまに	牛乳 ハンバーグ とりにく たまご	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ	616	22.1
					26.8	3.0
16 (木)	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 うすらたまご ちくわ あげボール がんもどき こんぶ かにふうみかまぼこ	こめ さとう マヨネーズ	こんにゃく だいこん ほうれんそう みかん	635	19.1
					24.5	2.9
17 (金)	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 とうふ たまご とりにく カスタードプリン	こめ もちごめ はるさめ でんぷん あぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん きくらげ もやし にら	629	18.5
					26.0	3.0
20 (月)	たらこごはん 牛乳 とんじる ぶどうまめ	牛乳 たらこ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ むぎ ごま さといも さとう あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	630	17.1
					26.6	3.1
21 (火)	ソースやきそば 牛乳 ミニコッペパン とうふとこまつなのスープ あんにんどうふいりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか とうふ あんにんどうふ	ちゅうかめん パン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな えのきだけ みかん パイン りんご	654	17.8
					27.1	3.2
22 (水)	ごはん 牛乳 すきやきに ひじきのマヨネーズあえ 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 マヨネーズ 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	660	21.7
					26.3	2.2
24 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー まめのサラダ ふくじんづけ	牛乳 とりにく スキムミルク ハム きんときまめ えだまめ だいず しろいんげんまめ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ ふくじんづけ	671	16.8
					22.4	2.9
27 (月)	にくごはん 牛乳 むらくもじる はるまき	牛乳 ぶたにく こんぶ とりにく とうふ たまご はるまき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう	636	22.7
					24.7	2.3
28 (火)	コッペパン 牛乳 ごもくあますに ハムたま いちごジャム	牛乳 だいず ぶたにく ちくわ たまご ハム	パン あぶら さとう でんぷん いちごジャム	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう	634	25.1
					30.5	2.6
29 (水)	ごはん 牛乳 いもだんごじる だいこんのとりみに あさりのつくだに	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく あさりのつくだに	こめ じゃがもち さとう でんぷん あぶら	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	655	18.3
					21.8	2.8
30 (木)	プリオッシュ 牛乳 かぶとベーコンのスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン ハム	パン あぶら じゃがいも	かぶ にんじん パセリ ホールコーン たまねぎ	619	25.9
					20.7	2.9

※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。

ごはんが中心の

日本型食生活を見直そう



日本が世界のなかでも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

