



## 11月学校給食予定献立表



井原市学校給食美星調理場

【在原・野上・青野】

日曜	献立名	主な材料						中止校
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
1 (金)	ツナそぼろ丼 わかめのみそ汁 バナナ	牛乳 生乳 とりにく 油揚げ みそ	ツナ いりたまご わかめ みそ	しょうが えだまめ ねぎ	にんじん たまねぎ バナナ	ごめ むぎ 三温糖	むぎ	荏原小6年 美星幼
5 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ いんげんとキャベツのごま和え 赤だし	牛乳 生乳 油揚げ みそ	とりにく とうふ	しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	いんげん にんじん だいこん	ごめ ごま油 小麦粉 ごま	かたくり粉 揚げ油	荏原小6年
6 (水)	あぶたま丼 糸かまぼことキャベツの和え物 小魚小袋	牛乳 生乳 油揚げ たまご カタクチイワシ	とりにく かまぼこ 糸かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごめ 三温糖	むぎ かたくり粉	
7 (木)	ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 キャベツのちりめん和え	牛乳 生乳 厚揚げ	ぶたにく ちりめん	ごぼう にんじん こまつな	たまねぎ いんげん キャベツ	ごめ こんにゃく	三温糖	ごま
8 (金)	《かみかみ献立》 わかめごはん 焼きししゃも 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 生乳 ししゃも 油揚げ	わかめ ペーパー <sup>ン</sup> みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん だいこん	ごめ サラダ油		野上幼
11 (月)	ごはん 鶏肉の香り焼き いんげんとキャベツのおかか和え わかめ汁	牛乳 生乳 かつお節 わかめ	とりにく とうふ	しょうが いんげん にんじん えのきたけ	白ねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ	ごめ ごま	かたくり粉	荏原小 野上小 荏原幼 野上幼
12 (火)	パン きのこのシチュー ツナと野菜のサラダ りんご	牛乳 生乳 とりにく	ペーパー <sup>ン</sup> ツナ	にんじん マッシュルーム だいこん	たまねぎ しめじ キャベツ りんご	パン じゃがいも	三温糖	
13 (水)	《秋を感じる献立》 ごはん さばの竜田揚げ 塩昆布和え なめこの赤だし	牛乳 生乳 塩昆布 みそ	さば 油揚げ	しょうが にんじん だいこん	キャベツ ほうれんそう なめこ ねぎ	ごめ かたくり粉	揚げ油	
14 (木)	ソフトめんのカレーソースかけ 海そうサラダ スイートポテト	牛乳 生乳 ペーパー <sup>ン</sup> 海そうミックス	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん マッシュルーム	たまねぎ グリンピース キャベツ すりおろしりんご	ソフトめん 三温糖	ごま スイートポテト	
15 (金)	ごはん 炒り豆腐 ハムと野菜のごま酢和え	牛乳 生乳 とうふ たまご	ぶたにく えび ハム	たまねぎ キャベツ ほししいたけ	にんじん グリンピース こまつな はくさい	ごめ ごま	三温糖	野上小
18 (月)	ごはん メンチカツ たくあん和え 豆腐汁	牛乳 生乳 かつお節	メンチカツ とうふ	キャベツ たくあん えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ 揚げ油	三温糖	青野小 青野幼
19 (火)	ハンバーガー <sup>(パン・ハンバーグ・野菜)</sup> コンソメスープ 小魚アーモンド	牛乳 生乳 ペーパー <sup>ン</sup>	ハンバーグ カタクチイワシ	キャベツ にんじん しめじ パセリ	ピーマン たまねぎ とうもろこし	パン かたくり粉 アーモンド	じゃがいも	
20 (水)	ごはん キムチ鍋 きんぴらごぼう	牛乳 生乳 合がもボール みそ	ぶたにく 焼き豆腐 とりにく	にんじん はくさい えのきたけ にんにく	だいこん チンゲンサイ はくさいキムチ ごぼう いんげん	ごめ ごま油 三温糖	サラダ油 ごま	
21 (木)	《秋を感じる献立》 きのこごはん 吹き寄せ煮 キャベツとほうれんそうのおかか和え	牛乳 生乳 かつお節	とりにく	しめじ まいたけ いんげん	たもぎたけ れんこん キャベツ ほうれんそう	ごめ さといも 三温糖	油 こんにゃく	
22 (金)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の和え物	牛乳 生乳 厚揚げ ハム	ぶたにく 昆布	しょうが いんげん ほうれんそう	たまねぎ 切り干しだいこん にんじん	ごめ じゃがいも 三温糖	こんにゃく	美星小 野上幼
25 (月)	ごはん さばの塩こうじ焼き ささみとキャベツの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 生乳 とりにく	さば みそ	キャベツ だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ	ごめ ごま	三温糖	
26 (火)	ごはん 八宝菜 ばんさんすう	牛乳 生乳 えび ハム	ぶたにく いか きんしたまご	しょうが たまねぎ きくらげ ねぎ	にんじん はくさい たけのこ キャベツ きゅうり	ごめ かたくり粉 三温糖	はるさめ ごま油	荏原幼
27 (水)	ごはん 豚肉と大豆のみそがらめ いんげんのごま和え すまし汁	牛乳 生乳 だいだ わかめ	ぶたにく みそ かまぼこ	しょうが いんげん たまねぎ	にんにく にんじん ねぎ	ごめ かたくり粉 揚げ油 ごま	小麦粉 三温糖	美星中 青野幼
28 (木)	とんこつラーメン 焼きぎょうざ パンパンジー	牛乳 生乳 ぎょうざ	ぶたにく とりにく	にんにく キャベツ りょくとうもやし	たまねぎ にんじん メンマ きくらげ ねぎ	中華めん ごま油	ドレッシング	美星中
29 (金)	ごはん 寄せ鍋 ごぼうのごまみそ和え	牛乳 生乳 焼き豆腐 みそ	合がもボール ハム	だいこん えのきたけ ほししいたけ ごぼう	はくさい にんじん 白ねぎ きゅうり	ごめ 三温糖	ごま	美星幼

は地場産物(県内産含む)

## 11月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
エネルギー kcal	640	674	649	707	620	606	616	666	662	682
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	37.4	29.1	34.4	23.4	23.6	25.8	26.3	22.6	24.7
カルシウム mg	350	312	345	485	381	481	330	358	309	337
15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
609	650	677	658	605	617	654	624	692	628	603
28.6	23.0	30.8	26.0	22.5	22.4	29.1	28.8	23.4	28.7	22.3
389	315	403	369	306	338	317	306	327	334	359

