

平成 29 年 11 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 花野菜のサラダ スーミータン	牛乳,たら,ツナ,卵	米,麦,片栗粉,油,砂糖, マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,さやえんどう, にんにく,しょうが,プロ ッコリー,コーン,とうもろこ し,青ねぎ	777	31.9
2 (木)	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ゆで野菜 かぼちゃのポタージュ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ペ ーコン	パン,油	しょうが,にんにく,レモン, キャベツ,にんじん,玉ねぎ, かぼちゃ,セロリー,みかん, パイナップル,桃	838	34.9
6 (月)	鶏ごぼうごはん 牛乳 はくさいのごま酢あえ 豚汁	鶏肉,牛乳,豚肉,油揚げ	米,麦,砂糖,油,ごま,さ つまいも	ごぼう,にんじん,れんこん, 干しいたけ,枝豆,しょうが, 白菜,みずな,玉ねぎ,青ねぎ	691	26.3
7 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちんげんさいのおひたし 豆腐のみそしる	牛乳,牛肉,油揚げ,豆腐	米,麦,じゃがいも,こん にゃく,砂糖,油	玉ねぎ,にんじん,いんげん, ちんげんさい,えのきたけ,わ かめ,青ねぎ	707	26.7
8 (水)	ごはん 牛乳 鮭のマスタード焼き チリコンカン レタスのスープ	牛乳,ます,ひよこまめ,牛 肉,豚肉,ベーコン	米,麦,マヨネーズ,油,じ ゃがいも	玉ねぎ,ピーマン,トマト,に んにく,にんじん,レタス	740	32.8
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツと鮭の中華マヨあえ かぼちゃのみそしる	牛乳,豚肉,さけ	米,麦,油,マヨネーズ	玉ねぎ,青ねぎ,しょうが,キ ャベツ,かぼちゃ,えのきたけ	732	30.8
10 (金)	ごはん 牛乳 鯖の煮つけ 小松菜ときのこの和え物 さつまいものみそしる	牛乳,さば,かまぼこ,油揚 げ	米,麦,砂糖,油,ごま,さ つまいも	しょうが,ごぼう,こまつ菜, しめじ,玉ねぎ,青ねぎ	717	30.9
13 (月)	スタミナライス 牛乳 ひじきとこまつなのねりごまあえ けんちん汁	牛肉,牛乳,鶏肉,豆腐	米,麦,ごま,砂糖,油,さ といも,こんにゃく 片栗粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ, 青ねぎ,ひじき,こまつ菜,大 根	636	24.9
14 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 もやしのごま酢あえ 小松菜のみそしる	牛乳,鶏肉,ハム,油揚げ	米,麦,こんにゃく,砂糖 油,ごま	たけのこ,にんじん,ごぼう, れんこん,いんげん,もやし, きゅうり,こまつ菜,しめじ	664	24.9
15 (水)	ごはん 牛乳 かつおのごま酢あえ キャベツのゆかりあえ ポテトサラダ もやしのみそしる	牛乳,かつお,卵	米,麦,片栗粉,油,砂糖, ごま,じゃがいも,マヨ ネーズ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ, 枝豆,もやし,青ねぎ	765	33.0
16 (木)	ごはん 牛乳 豚キムチ 蒸ししゅうまい 豆腐のスープ	牛乳,豚肉,しゅうまい,豆 腐	米,麦,砂糖,油,ごま	キャベツ,白菜,ねぎ,いんげ ん,とうもろこし,わかめ	696	28.5
17 (金)	小型パン 牛乳 スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ かぶのスープ	牛乳,牛肉,豚肉,鶏肉	パン,スパゲティ,バター, 油	玉ねぎ,にんじん,にんにく, トマト,キャベツ,赤ピーマン 黄ピーマン,かぶ,セロリー	645	27.1
20 (月)	ごはん (少なめ) ミニラーメン 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ	牛乳,焼き豚,鶏肉,ハム	米,麦,中華麺,油,片栗 粉,はるさめ,ごま,砂糖	もやし,ねぎ,青ねぎ,しょう が,きゅうり,にんじん	725	28.0
21 (火)	ごはん 牛乳 大根と厚揚げの煮物 玉ねぎとにらの酢みそあえ わかめのすましじる	牛乳,豚肉,厚揚げ,油揚げ	米,麦,砂糖,ふ	大根,にんじん,しめじ,しょ うが,玉ねぎ,にら,わかめ,み つば	693	27.4
22 (水)	ピピンバ 牛乳 鯖のチョリム わかめスープ	牛肉,牛乳,さば,ハム	米,麦,砂糖,ごま,油	にんにく,切り干し大根,にん じん,こまつ菜,玉ねぎ,青ね ぎ,わかめ,とうもろこし	779	37.0
27 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のオレンジ焼き ゆでキャベツ 水菜のサラダ じゃがいものみそしる	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,麦,マーマレード,砂 糖,油,じゃがいも	キャベツ,みずな,大根,にん じん,とうもろこし,玉ねぎ, 青ねぎ	733	29.3
28 (火)	カレーライス 牛乳 大根とツナのサラダ ヨーグルト	牛肉,牛乳,ツナ,ヨーグル ト	米,麦,油,じゃがいも,ご ま,砂糖	玉ねぎ,にんじん,大根,わか め,レモン	910	31.1
29 (水)	ごはん 牛乳 ハタハタの南蛮漬け	牛乳,はたはた,豆腐	米,麦,米粉,油,砂糖,ご ま	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン 切り干し大根,ほうれん草,な	700	27.1

	切り干し大根とほうれん草のごまあえ なめこのみそしる			めこ,わかめ,青ねぎ		
30 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの甘みそ炒め かぼちゃの煮物 小松菜のすましじる	牛乳,豚肉,がんもどき,油 揚げ	米,麦,油,砂糖	キャベツ,にんじん,ピーマ ン,ねぎ,にんにく,しょうが, かぼちゃ,こまつ菜,えのきた け	837	32.4
				11月の平均		

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。