



平成30年度11月 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆ <small>こんだて めい</small>	黄の食品 <small>き しょくひん</small> (力や熱となる) <small>ちから ねつ</small>	赤の食品 <small>あか しょくひん</small> (血や肉となる) <small>ち にく</small>	緑の食品 <small>みどり しょくひん</small> (体の調子を整える) <small>からだ ちょうし ととの</small>	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1	木	むぎごはん さんしょくつみれじる とりにくのみそころばかし	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ やさいミックスボール とりにく あかみそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが こんにやく にんじん さやいんげん	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ みりん	574 (kcal) 22.1 (g)
2	金	むぎごはん ハヤシライス コーンサラダ	こめ むぎ サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ キャベツ にんじん コーン	とりがらスープ ハイシルー ウスターソース デミグラス ソース ケチャップ あかワイン しお す しょうゆ しお こしょう	639 (kcal) 23.4 (g)
5	月	むぎごはん こまつなのみそしる ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく	だいこん こまつな にんじん キャベツ にんじん ピーマン しいたけ しょうが	にぼしだし しょうゆ みりん さけ	588 (kcal) 23.5 (g)
6	火	うめちりごはん あきやさいのよしのに ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ ごま さとう きょういも サラダあぶら さとう でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あつあげ うずらのたまご ちりめん のり	あおじそ うめ ごぼう こんにやく にんじん あおまめ しいたけ ほうれんそう にんじん もやし	しお こんぶだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ	594 (kcal) 25.8 (g)
7	水	しょくパン かぼちゃのミートソースに だいたいのサラダ メープルシロップ むぎごはん	しょくパン じゃがいも サラダあぶら ひゅうがなつドレッシング メープルシロップ(一食用)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたいの ハム	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん グリンピース きゅうり にんじん	とりがらスープ トマトピューレ ケチャップ デミグラス ソース しょうゆ スープストック しお こしょう あかワ イン	664 (kcal) 28.6 (g)
8	木	まーぼーどうふ くきわかめのツナあえ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ツナ(水煮) くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ あおまめ しいたけ にんにく キャベツ にんじん	しょうゆ さけ みりん オイスター ソース トウバンジャン す しょうゆ しお	611 (kcal) 26.9 (g)
9	金	むぎごはん かきたまじる あじフライ やさしいのしよくあえ	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご あじ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき きゅうり にんじん	にぼしだし しょうゆ しお しお しょうゆ す しお	569 (kcal) 22.6 (g)
12	月	むぎごはん うおそうめんじる だいこんばチャンプルー きゅうしょくのり	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう うおそうめん(いとより) とうふ わかめ ぶたにく てんぷら(いとより、あじ) たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし にんじん だいこんば	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ さけ こしょう きゅうしょくのり	551 (kcal) 24.5 (g)
13	火	むぎごはん あつあげとこんさいのみそに ちぐさあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら くらごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ あぶらあげ	にんじん しいたけ れんこん ごぼう あおまめ しょうが ほうれんそう にんじん きゅうり	しょうゆ みりん さけ しょうゆ す	615 (kcal) 24.6 (g)
14	水	ミニミルクパン ナポリタンスパゲティ ツナサラダ	ミルクパン スパゲティ サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ(水煮)	たまねぎ ピーマン エリンギ キャベツ きゅうり にんじん	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース スープストック しお こしょう す しょうゆ しお こしょう	589 (kcal) 23.7 (g)
15	木	むぎごはん ぶたたまスープ コロケ いんげんのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう なたねあぶら しょうぶつあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく	たまねぎ こまつな にんじん たまねぎ にんじん さやいんげん	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ さけ しお す しょうゆ	615 (kcal) 20.0 (g)
16	金	むぎごはん みそにゅうめん ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく てんぷら(いとより、あじ)	だいこん はくさい にんじん ごぼう にんじん れんこん さやいんげん とうがらし	にぼしだし さけ しょうゆ さけ みりん	567 (kcal) 23 (g)
19	月	むぎごはん おやこどん せんざりだいこんときゅうりのサラダ	こめ むぎ さとう さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ(いとより、たら) ツナ(水煮)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ せんざりだいこん きゅうり にんじん	かつおだし しょうゆ さけ みりん しお す しょうゆ しお こしょう	587 (kcal) 29.2 (g)
20	火	むぎごはん ちゅうかスープ とりにくとカシュナッツのいたためもの	こめ むぎ ごまあぶら カシュナッツ さとう サラダあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん ちんげんさい しいたけ たまねぎ ピーマン	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ みりん	582 (kcal) 24.4 (g)
21	水	こめこパン コーンスープ ハンバーグ やさしい みかんクレープ	こめこパン さとう パンこ でんぷん さとう こむぎこ れんにゅう しょうぶつあぶら	ぎゅうにゅう とりにく きゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たまご きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん こまつな コーン たまねぎ ブロッコリー みかん みかんかじゅう	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しろワイン デミグラスソース ケチャップ ウスター ソース あかワイン しお	673 (kcal) 31.3 (g)
22	木	むぎごはん のっぺいじる めひかりのあげに	こめ むぎ さといも ごまあぶら こめこ なたねあぶら サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく めひかり	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しめじ	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ みりん	557 (kcal) 21.5 (g)
26	月	むぎごはん さわにわん さんまのゆずみそに きゅうり	こめ むぎ さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さんま みそ しおこんぶ きゅうり	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ゆずペースト きゅうり	にぼしだし しょうゆ さけ しお みりん しお	561 (kcal) 22.8 (g)
27	火	むぎごはん きょういものおでんに ようふうしらあえ	こめ むぎ きょういも さとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ごぼうだんご(たら、ほき) てんぷら(いと より、あじ) うずらのたまご とうふ ハム みそ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう(ごぼうだんご) ほうれんそう きゅうり にんじん	かつおだし しょうゆ さけ みり ん しょうゆ	626 (kcal) 26.9 (g)
28	水	チーズパン サケいりクリームシチュー フレンチサラダ	チーズパン じゃがいも サラダあぶら クリーム さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく サケ きゅうにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	クリームポタージュ スープストック しお こしょう しろワイン す しょうゆ しお こしょう	660 (kcal) 36.4 (g)
29	木	むぎごはん かぼちゃだんごのみそしる いかだいこん	こめ むぎ かぼちゃだんご さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ いか	ごぼう こまつな にんじん だいこん あおまめ しょうが	にぼしだし しょうゆ さけ みりん	564 (kcal) 24.5 (g)
30	金	むぎごはん チキンカレー みかんサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ キャベツ きゅうり みかん	とりがらスープ カレールウ ケチャップ デミグ ラスソース ウスターソース しお あかワイン す しょうゆ しお こしょう	602 (kcal) 22.3 (g)