

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
11月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (月)	カミングさんまる30献立	640 27.8	22.5 2.53	わかめ	とうふ	人参	もやし	白すり胡麻	でん粉	
	麦ごはん 牛乳 豚肉のカリン揚げ ポパイ和え わかめ汁			かつおぶし 牛乳 ハム	味噌 豚肉	ねぎ ごぼう キャベツ	生姜 ほうれん草 きゅうり	サラダ油 給食精米 強化米	上白糖 大麦 オリーブ油	
2 (火)	中華どんぶり 牛乳 わかめスープ バンバンジー	606 30	18.8 2.78	豚肉 いか短冊 わかめ かつおぶし	うずら卵 牛乳 とうふ なると	生姜 玉ねぎ 筍水煮 青梗菜	はくさい 人参 きくらげ ねぎ	給食精米 サラダ油 ごま油 白ねり胡麻	強化米 でん粉 いりごま 上白糖	
3 (水)	祝日 (文化の日)									
4 (木)	きな粉揚げパン 牛乳 ヨーグルト チーズサラダ 小松菜スープ	720 28	29.3 2.56	きな粉 チーズ ベーコン ヨーグルト	牛乳 粉チーズ とうふ	きゅうり 人参 玉ねぎ みずな	レタス コーン エリンギ 小松菜	コッペパン 上白糖	サラダ油 ドレッシング	
5 (金)	学校給食用提供事業 (愛媛県産 甘鯛)	593 28.5	17 1.51	牛乳	甘鯛	しいたけ	玉ねぎ	強化米	でん粉	
	麦ごはん 牛乳 鯛の野菜あんかけ 相馬芋煮			豚肉 味噌	とうふ かつおぶし	人参 生姜 大根	ピーマン こんにゃく ごぼう	給食精米 白絞油 サラダ油	大麦 里芋	
6 (土)	ポプラっ子発表会 (お昼を食べず下校)									
8 (月)	振替休日									
9 (火)	さつまいもごはん 牛乳 どさん子汁 菊花和え	604 25.2	15.8 2.98	味噌 牛乳 豚肉	かつおぶし かに風味かまぼこ さけ	大根 ほうれん草 きく コーン	人参 えのきたけ ねぎ	ごま油 給食精米 さつま芋 じゃがいも	バター 強化米 ごま	
10 (水)	みそラーメン 牛乳 チンゲン菜のナムル ゼリー (ラフランス)	601 26.6	15.5 2.52	豚肉 牛乳 味噌	なると ソフトチキン	生姜 人参 もやし 味付メンマ	にんにく キャベツ きくらげ ねぎ	強力粉 ナムルドレッシング		
11 (木)	食パン マーメイドジャム 牛乳 チキンナゲット ポークビーンズ	715 31.2	27.9 2.29	牛乳 粉チーズ 豚肉	鶏挽肉 冷凍大豆	玉ねぎ マッシュルーム	人参	ジャム マヨネーズ サラダ油 上白糖	パン粉 小麦粉 じゃがいも 食パン	
12 (金)	鉄分アップ献立	660 28	21.3 2.72	鶏肉	粉チーズ	人参	玉ねぎ	給食精米	大麦	
	シーフードカレー 牛乳 大根とハムのサラダ			あさり 牛乳 シーフードミックス	ローズハム	マッシュジュレ にんにく 野菜ジュース	枝豆 生姜 大根	強化米 サラダ油 ごま油	じゃがいも 上白糖 カレールウ	
15 (月)	11/15 (月) ~ 11/19 (金) 地場産物活用調査期間									
	防災備蓄品食材活用 (サバ缶)	595 25.4	18.3 2.12	サバ	牛乳	小松菜	人参	給食精米	大麦	
麦ごはん 小松菜とサバ缶ふりかけ 牛乳 いかと大根の煮つけ ごまネーズあえ	いか輪切り かつおぶし 油揚げ			ハム	生姜 大根 キャベツ	こんにゃく もやし	強化米 ごま油 里芋	いりごま 上白糖 マヨネーズ		
16 (火)	カレーピラフ 牛乳 たこのマリネ 豆乳スープ	602 21	22.3 2.9	ウインナー 真だこ ベーコン	牛乳 豆乳	コーン 玉ねぎ グリーンピース きゅうり	人参 マッシュルーム パプリカ赤 きょうな	給食精米 バター 上白糖 オリーブ油	強化米 カレールウ	
17 (水)	サンラータン麺 牛乳 シュウマイ 中華サラダ	658 31.2	20.5 2.95	豚肉 鶏肉 牛乳 ローズハム	とうふ 卵 シュウマイ	たけのこ にら きくらげ きゅうり	ねぎ 干しいたけ 生姜 もやし	強力粉 ごま油 上白糖	でん粉 マロニー ごま	
18 (木)	コッペパン 県産リンゴジャム 牛乳 ポテトのチーズ焼き 卵とキャベツのスープ	642 27.3	20.4 1.49	牛乳 チーズ 卵	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 小松菜	パセリ 人参 もやし	コッペパン サラダ油 リンゴジャム	じゃがいも	
19 (金)	そうま(う)まうま献立	700 28.4	28.9 1.87	牛乳	サバ切身	生姜	キャベツ	給食精米	強化米	
	ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ おかか和え 沢煮椀			油揚げ 豚肉	糸かつお節 かつおぶし	人参 ごぼう ねぎ	もやし しいたけ	清酒 白絞油	でん粉	
22 (月)	カルシウムアップ献立	604 26.8	20 2.81	豚肉	牛乳	人参	にら	給食精米	強化米	
	豚キムチ丼 牛乳 きゅうりと白菜の漬物 もずくとふわふわ卵のスープ			こんぶ 粉チーズ とうふ	卵 もずく かつおぶし	ねぎ キムチ にんにく	たけのこ 生姜 はくさい	サラダ油 パン粉	ごま油	
23 (火)	祝日 (勤労感謝の日)									
24 (水)	クリームスパゲティ 牛乳 カラフルナムル 県産リンゴ	675 26.1	22.8 2.27	ベーコン 粉チーズ	牛乳 ツナ	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム 黄ピーマン	人参 ぶなしめじ パセリ 赤ピーマン	強力粉 中華ドレッシング	バター	
25 (木)	黒糖コッペパン 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	734 24.2	18.9 2.66	牛乳 ウインナー	ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ パセリ にんにく ホールトマト	パプリカ赤 人参 セロリー コーン	コッペパン じゃがいも シエルマカロニ	黒砂糖 サラダ油	
26 (金)	先生方の研修会 (お昼を食べず下校)									
29 (月)	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 タルタルソース ゆでブロッコリー 大根汁	659 25	25.1 1.91	牛乳 油揚げ かつおぶし	鶏肉 味噌	ブロッコリー 人参	大根 ねぎ	給食精米 強化米 白絞油 タルタルソース	大麦 でん粉 上白糖 じゃがいも	
30 (火)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきと大豆のサラダ すまし汁	612 33.4	17.8 3.02	牛乳 味噌 干ひじき 冷凍大豆	鮭 粉チーズ ささみ とうふ	人参 コーン みずな	きゅうり まいたけ	給食精米 マヨネーズ	強化米 上白糖	

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月のお弁当持参日はありません。よろしくお願ひいたします。

