



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) ﾀﾊﾞｸ(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ 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 (火)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢和え 茹でブロッコリー なめこ汁	671 27.9	20 2.48	牛乳 とうふ かつおぶし 卵	油揚げ 味噌 豚ひき肉 脱脂粉乳	ピーマン 人参 なめこ ねぎ	玉ねぎ ブロッコリー 大根	給食精米 上白糖 パン粉	サラダ油 でん粉
2 (水)	弁当 (マラソン記録会のため) 								
3 (木)	文化の日								
4 (金)	麦ご飯 牛乳 かおり和え 豚肉と大根の煮物 ひじき佃煮	639 22	25.2 1.95	牛乳 豚肉 うずら卵	白ちくわ 生揚げ ひじき佃煮	キャベツ もやし 人参 グリーンピース	きゅうり 大根 こんにやく 生姜	給食精米 ゆかり	大麦 三温糖
7 (月)	カミングさんまる30献立								
	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら にらたま汁	602 31.3	19.5 2.45	かつおぶし 味噌 さつまあげ 卵	秋鮭 粉チーズ 大豆 とうふ	ごぼう にら	人参	大麦 こんにやく 上白糖 給食精米 いりごま	マヨネーズ サラダ油 給食精米 ごま油
8 (火)	ひじきごはん 牛乳 マカロニサラダ もずく入りみそ汁	609 21.1	20.8 2.46	鶏肉 油揚げ もずく 味噌	ひじき 牛乳 とうふ かつおぶし	人参 ごぼう きゅうり はくさい	しらたき 枝豆 キャベツ ねぎ	給食精米 上白糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 大豆白絞油 マヨネーズ
9 (水)	鉄分アップ献立								
	肉うどん 牛乳 さつま芋入りかきあげ ぶどうゼリー	755 33.4	21.8 2.83	豚肉 かつおぶし いか短冊 卵	かまぼこ 牛乳 焼竹輪 大豆	ごぼう しいたけ ねぎ	人参 小松菜 玉ねぎ	さつまいも サラダ油	ソフトめん
10 (木)	昼食なし下校 (教職員研修のため)								
11 (金)	チキンカレー 牛乳 まめ豆サラダ	663 23.7	22.1 2.47	鶏肉 牛乳 ロースハム	チーズ 冷凍大豆	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース ホールコーン	レモン 人参 枝豆 レタス	給食精米 じゃがいも オリーブ油	大麦 サラダ油 三温糖
14 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ キャベツのごま醤油和え 相馬風いも煮	685 27.9	26.3 2.11	牛乳 味噌 とうふ 油揚げ	鶏肉 豚肉 かつおぶし	生姜 小松菜 大根 ごぼう	キャベツ こんにやく 人参 ねぎ	給食精米 でん粉 上白糖 ごま	大麦 サラダ油 里芋
15 (火)	カミングさんまる30献立								
	チキンピラフ 牛乳 かみかみ和え コーンスープ	592 19.8	18.8 2.72	鶏肉 するめ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	人参 グリーンピース もやし ぶなしめじ	給食精米 ごま ドレッシング バター	バター マヨネーズ じゃがいも
16 (水)	弁当 (相新音楽祭のため) 								
17 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 マカロニグラタン 春雨スープ	665 28.1	21.4 1.85	牛乳 チーズ 鶏肉	ベーコン 冷凍大豆	玉ねぎ グリーンピース しいたけ ほうれん草	人参 マッシュルーム はくさい 生姜	コッペパン ペンネマカロニ サラダ油 はるさめ	いちごジャム バター パン粉
18 (金)	麦ごはん 牛乳 ジャーマンポテト ポパイサラダ わかめスープ	603 22.1	18.8 2.75	牛乳 ハム とうふ かつおぶし	ベーコン わかめ なると	玉ねぎ パセリ きゅうり ねぎ	にんにく ほうれん草 コーン 小松菜	給食精米 じゃがいも 上白糖 いりごま	大麦 サラダ油 白すり胡麻
19 (土)	昼食なし下校 (ポフラっ子発表会)								
21 (月)	ポフラっ子発表会の振替休日								
22 (火)	ツナと人参ごはん 牛乳 ごまネーズ和え きのこ汁	622 22.8	20.8 2.32	牛乳 ツナ かつおぶし	ロースハム 油揚げ	ごぼう ぶなしめじ ねぎ 大根	干しいたけ 人参 枝豆 こんにやく	上白糖 給食精米 マヨネーズ 白すり胡麻	ごま 強化米 ドレッシング
23 (水)	勤労感謝の日								
24 (木)	第2回学校給食地場産物活用状況調査 (11/24~11/28)								
	ふくしま健康応援メニュー								
24 (木)	コッペパン 牛乳 県産梨ジャム ミネストローネ 鶏肉カレー照り焼き 生野菜 たこのマリネ	665 28.2	18.1 2.45	牛乳 鶏肉 ベーコン	たこ	にんにく パプリカ キャベツ 人参	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト缶	コッペパン シエルマカロニ イタリアンドレッシング	梨ジャム じゃがいも
	日本型食生活献立								
25 (金)	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 白菜の漬物 いかと大根の煮物	632 26.5	22.6 1.69	牛乳 イカ輪切り こんぶ	サバ切身 かつおぶし	大根 こんにやく はくさい	人参 きゅうり	給食精米 上白糖	里芋
28 (月)	ごはん 牛乳 川俣シャモハンバーグ ブロッコリー和え チンゲン菜のスープ	600 25.2	20.9 1.28	牛乳 鶏肉 卵 シャモハンバーグ	とうふ	ブロッコリー コーン きくらげ	人参 チンゲン菜	給食精米 ドレッシング	マヨネーズ ごま油
29 (火)	豚丼 牛乳 磯和え 沢煮椀 (汁)	631 27	20.9 1.28	豚肉 きざみのり	牛乳 かつおぶし	干しいたけ しらたき 紅しょうが もやし	みつば ごぼう 小松菜 大根	給食精米 上白糖	サラダ油
30 (水)	どうま😊うまうま献立・カルシウムアップ献立								
	ちゃんぽんめん 牛乳 ヨーグルト 里芋のチーズ焼き	684 31.5	19.5 2.45	牛乳 あさり ベーコン ヨーグルト	豚肉 いか チーズ	もやし ねぎ たけのこ 玉ねぎ	キャベツ 人参 しいたけ パセリ	里芋 サラダ油	中華めん

- ・ 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。
- ・ 今月は2日(水)、16日(水)がお弁当持参日です。よろしくお願いたします。

