

平成25年11月

給食献立表

(3色わけ)

【小学校】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	もぐり寿司 牛乳 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え はんぺん汁	牛乳, 鶏肉, かつおぶし, はんぺん, カットわか め,	米, 三温糖, でんぷん, 中 力粉, 油	にんじん, れんこん, 干 し椎茸, たけのこ, ごぼ う, にんにく, しょうが, はくさい, こまつな, 玉 葱, えのきたけ, 青ねぎ	721 kcal 28.0 g 23.9 g 2.4 g
5 火	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが たこサラダ 青りんごゼリー	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, たこ	米, じゃがいも, 三温糖, 油, 青りんごゼリー	玉葱, にんじん, 糸こんに ゃく, さやいんげん, きゅうり, キャベツ	672 kcal 25.5 g 13.8 g 1.7 g
6 水	ごはん 牛乳 ししやもの香味揚げ こんぶ和え みそけんちん汁	牛乳, ししやも, あおの り, 塩昆布, 豆腐, 米みそ	米, 天ぷら粉, 白ごま, 油, さといも	きゅうり, キャベツ, に んじん, ぶなしめじ, ご ぼう, 青ねぎ	627 kcal 25.1 g 17.0 g 2.0 g
7 木	五目チャーハン 牛乳 豚肉と青梗菜の オイスターソース炒め 中華コーンスープ オレンジ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, かに かま, たまご	米, ごま油, 三温糖, でん ぷん	にんじん, 玉葱, エリン ギ, キャベツ, チンゲン サイ, にんにく, しょう が, コーン, クリーム コーン, 青ねぎ, オレン ジ	612 kcal 24.6 g 17.3 g 3.8 g
8 金	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 海藻サラダ	牛乳, えび, 豆腐, 鶏ささ 身, 海藻ミックス	米, でんぷん, 油, 三温 糖, 白ごま	玉葱, にんじん, チンゲ ンサイ, にんにく, 太も やし, コーン, きゅうり	686 kcal 28.7 g 19.2 g 1.9 g
11 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, ツナ, ヨーグ ルト	米, じゃがいも, シ チュールウ, マヨネー ズ, 三温糖	玉葱, にんじん, マッ シュルーム, グリンピー ス, にんにく, トマト缶 詰, だいこん, ブロッコ リー	682 kcal 24.5 g 21.2 g 0.8 g
12 火	ごはん 牛乳 しそひじき 鶏肉と高野の煮物 千草和え	牛乳, しそひじき, 鶏肉, さつま揚げ, 高野豆腐, かつおぶし, 油揚げ	米, 三温糖	ごぼう, 干し椎茸, 板こ んにゃく, にんじん, さ やいんげん, キャベツ, こまつな, 太もやし	674 kcal 28.7 g 19.9 g 2.1 g
13 水	さつまいもごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ かおり和え みぞれ汁	牛乳, さんま, 豆腐, かま ぼこ, 油揚げ, かつおぶ し	米, さつまいも, でんぷ ん, 油	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, な めこ, だいこん, 青ねぎ	630 kcal 26.1 g 20.1 g 2.5 g
14 木	ごはん 牛乳 おやこ煮 酢の物 柿	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, たまご, ちりめんじゃこ	米, じゃがいも, でんぷ ん, 三温糖, 白ごま, すり ごま	玉葱, にんじん, 干し椎 茸, 青ねぎ, だいこん, きゅうり, 柿	660 kcal 26.3 g 16.5 g 2.2 g
15 金	ごはん 牛乳 鮭のゆうあん焼き 白和え みそにゅうめん	牛乳, さけ, 豆腐, 油揚 げ, 米みそ	米, 三温糖, でんぷん, す りごま, 米粉めん	ゆず, ほうれんそう, 糸 こんにゃく, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, 青ね ぎ	642 kcal 31.1 g 14.8 g 2.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 月	ごはん (米粉パン) 牛乳 かぼちゃコロッケ レモン和え きのこのクリームスープ	牛乳, くきわかめ, 鶏肉	米, かぼちゃコロッケ, 油, 三温糖, じゃがいも, シチュールウ	キャベツ, ブロッコ リー, にんじん, レモン 果汁, ぶなしめじ, 干し 椎茸, マッシュルーム, 玉葱	677 kcal 19.3 g 20.3 g 0.8 g
19 火	鶏肉とたっぷり野菜のゆずみそ 井 牛乳 かきたま汁 りんご	牛乳, 鶏肉, 米みそ, ゆず みそ, 豆腐, 油揚げ, か まぼこ, たまご, かつお ぶし	米, ゆずマーマレード, でんぷん	玉葱, 白ねぎ, はくさい, しめじ, にんじん, 青ね ぎ, りんご	700 kcal 30.4 g 21.0 g 2.5 g
20 水	ごはん 牛乳 白身魚のもみじ焼き おまめのサラダ もずく汁	牛乳, さわら, 鶏ささ 身, ミックスドビー ズ, 大豆, かつおぶし, 豆 腐, もずく	米, マヨネーズ, 油, 三温 糖	にんじん, きゅうり, プ ロッコリー, えのきた け, 玉葱, 青ねぎ	577 kcal 25.2 g 18.7 g 1.8 g
21 木	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 肉豆腐 れんこんサラダ	牛乳, 牛肉, 豆腐, 焼き豆 腐, ツナ, 芽ひじき	米, 三温糖, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, 糸こんに ゃく, ぶなしめじ, 青 ねぎ, れんこん, こまつ な, コーン	679 kcal 24.4 g 22.6 g 1.6 g
22 金	ごはん 牛乳 広島菜とちりめんの炒め物 さつまいもの天ぷら 豚汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, 米み そ	米, ごま油, 白ごま, さつ まいも, 天ぷら粉, 油	広島菜漬け, 太もやし, にんじん, だいこん, 糸 こんにゃく, ごぼう, 青 ねぎ	657 kcal 22.7 g 17.9 g 2.0 g
25 月	シーフードピラフ (米粉パン) 牛乳 イタリアスパゲティ ブロッコリーのサラダ プリン	牛乳, えび, いか, ベーコ ン	米, スパゲティ, 油, 三温 糖, 白ごま, プリン	にんじん, 玉葱, マッ シュルーム, ぶなしめ じ, ピーマン, トマト缶 詰, ブロッコリー, コー ン, キャベツ	696 kcal 23.0 g 18.9 g 1.9 g
26 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳, 塩さば, さつま揚 げ, 油揚げ, 米みそ	米, 油, じゃがいも, 三温 糖, ごま油, おつゆ麩	にんじん, つきこんにゃ く, さやいんげん, ぶな しめじ, はくさい, 青ね ぎ	677 kcal 31.7 g 20.9 g 2.9 g
27 水	ごはん 牛乳 中華五目とうふ ほうれん草のナムル 大学いも	牛乳, 豆腐, えび, いか, 豚肉, カットわかめ	米, 油, 三温糖, でんぷ ん, すりごま, ごま油, さ つまいも, 黒ごま	干し椎茸, たけのこ, に んじん, はくさい, 青ね ぎ, しょうが, にんにく, 太もやし, ほうれんそう	695 kcal 25.1 g 19.2 g 2.1 g
28 木	ごはん 牛乳 コロコロおでん 小松菜のごま風味和え みかん	牛乳, さつま揚げ, うず ら卵, 生揚げ, こんぶ, 鶏 ささ身	米, 三温糖, すりごま, ご ま油	だいこん, こまつな, に んじん, 太もやし, こんに ゃく, みかん	664 kcal 28.4 g 19.3 g 2.6 g
29 金	ごはん 牛乳 卵と根菜のオープン焼き あらめの炒り煮 ほうとう汁	牛乳, 卵と根菜のオーブ ン焼き, あらめ, さつま 揚げ, 米みそ	米, 油, 三温糖, うどん	つきこんにゃく, にんじ ん, さやいんげん, かぼ ちゃ, 玉葱, 干し椎茸, 青 ねぎ	637 kcal 21.2 g 17.8 g 2.7 g