

# 11月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

日曜	主食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱 量 脂 肪		備考
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える	蛋白質	塩 分	
1	金	ごはん	ほっけピリからづけ ちくぜんにあおさのみそしる フルーツキャロットゼリー	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく とうふ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ きぬさや こんにゃく ねぎ のり	601 24.7	14.6 1.7	
5	火	ごはん	とりのてりやき ニラたまみそしる キャベツのすじょうゆあえ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	こめ さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ たまご	しょうが ★きゅうり えのき にんじん キャベツ にはら	614 25.2	19.3 2	
6	水	テーブルロール	スコッチエッグ キャラメルポテト やさいスープ	パン あぶら さとう パター さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん かぼちゃ アーモンド	657 21.8	28.3 1.6	
7	木	ねぎしおぶたどん	ワンタンスープ オレンジ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ もやし ちんげんさい ごま にんじん きくらげ ほうれんそう オレンジ	576 21.9	14.6 2.3	ミニ集会
8	金	ごはん	さばのかおりみそづけ カレーきんぴら けんちんじる	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん さといも ねぎ	678 26.9	21.3 1.5	
11	月	ごはん	レンズまめいりハッシュドポーク レモンあえ げんきヨーグルト	こめ じゃがいも パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく レンズまめ ヨーグルト なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ★きゅうり	669 24.9	18.6 1.8	
12	火	ぎゅうどん	だまこもちスープ グレープフルーツ	こめ さとう だまこもち	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ しらたき にんじん グリンピース だいこん ねぎ しいたけ グレープフルーツ	599 23.6	18.8 1.7	
13	水	ミルクロール	トマトベンネ キャベツのコーンのサラダ	パン あぶら ベンネ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン こなチーズ	たまねぎ ★トマト にんにく パセリ キャベツ ★きゅうり コーン	603 20.9	20.2 2.4	5年 JFE
14	木	ごはん	ヤンニョムチキン こんにゃくサラダ きくらげのかきたまスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんにく しょうが ねぎ ごま こんにゃく わかめ にんじん たまねぎ きくらげ はねぎ	669 25.6	23 2	
15	金	ちさんちしょう こんだて ごはん	いわしのみそづけ ひじきのごもくに さつまいもいりとんじる お米のムースりんご	こめ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ ぶたにく いわし あぶらあげ	ひじき にんじん いんげん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	654 25.1	18 1.9	
17	日	やきそば	のむヨーグルト さんしよくあえ おこめのとうにゅうプリンタルト	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	のむヨーグルト なたと ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ プロコリヤー ごま	609 17.6	18.9 2.4	授業参観 バザー
19	火	とういつこんだて ごはん	とりにくのゆずみそやき きりぼしじる くきわかめのごもくきんぴら しんせいらくのうのヨーグルト	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ ヨーグルト	くきわかめ ごぼう にんじん こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ ほうれんそう ごま ねぎ	665 29.2	17.5 2.1	
20	水	こめこパン	タンドリーチキン ポテトサラダ ひよこめとウインナーのスープ	パン じゃがいも マヨネーズ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ハム ウインナー ひよこめ	にんにく しょうが ★きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	626 30.9	24.7 2.2	
21	木	ごはん	ビビンバふうはるさめ わかめスープ えだまめとひじきのしゅうまい	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ もやし ほうれんそう ひじき えだまめ たまねぎ コーン わかめ ごま	614 23	15.3 2.3	
22	金	ごはん	あかうおしおこうじやき いりどり さつまいもときのこのみそしる	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ えのき グリンピース しめじ ねぎ	622 26.5	16.6 2	
25	月	くきわかたまどん	こんさいのごまじる ぶどうゼリー	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	くきわかめ にんじん ごぼう ほうれんそう だいこん ねぎ	629 25.8	18.2 2.1	4年 出前授業
26	火	ごはん	さばのカレーやき にくじゃが はくさいのみそしる	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース はくさい	662 30	21 2.6	
27	水	こくとうパン	ほうれんそうオムレツ だいこんサラダ チキンクリームシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	にんじん ★きゅうり しめじ たまねぎ ほしぶどう グリンピース	643 26.1	26.5 2.2	
28	木	2年リクエスト わかめごはん	とりのからあげ サイダーポンチ ほうれんそうとトマトのツナドレ	ごはん かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう	ジョア とりにく ツナ	しょうが ほうれんそう ★トマト にんにく もも バイナッブル みかん	625 21.7	15.6 1.2	
29	金	はちみつパン	トマトソースハンバーグ シーザーサラダ コロコロスープ	パン あぶら さとう クルトン じゃがいも	ぎゅうにゅう ささみ とりにく ぶたにく ひよこめ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ★きゅうり	644 26.4	21.9 2.2	
小学生(8~10歳)の基準値				エネルギー 650Kcal	たんぱく質 21.1g~32.5g	脂質 14.4g~21.6g	塩分 2.0g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

### [ 給食食材についてのお知らせ ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 ぎょう：茨城県、青森県 人参：北海道、千葉県 蓮根：千葉県 しょうが：高知県 長ねぎ：青森県、茨城県、千葉県 キャベツ：長野県、茨城県 えのき：長野県 さつまいも：千葉県 にんにく：青森県 オレンジ：オーストラリア グレープフルーツ：南アフリカ、メキシコ もやし：栃木県、千葉県 ほうれん草：栃木県、群馬県 にはら：千葉県 玉ねぎ：北海道 大根：千葉県 じゃが芋：北海道 パセリ：千葉県 葉ねぎ：千葉県 白菜：北海道 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町