



11月 献立予定表(寺小)



寺尾小学校
給食共同調理場

平成30年

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂肪(g) 塩分(g)
		おもにからだをつくる もとなる食品	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
1 木	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものうま煮 はくさいのこんぶ漬け だいこんのみそ汁	とり肉 牛乳 油あげ みそ こんぶ	にんじん だいこん ねぎ さやいんげん しょうが たけのこ たまねぎ はくさい	ごはん サラダ油 さつまいも でん粉 さとう	673 23.8	19.0 2.4
2 金	チョコチップパン 牛乳 グリーンサラダ ほうれんそうのクリームスパゲッティ りんご	とり肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー キャベツ りんご	パン チョコ スパゲッティ	628 20.6	24.6 2.2
5 月	ごはん 牛乳 さんまのしお焼き ぶた汁 きく花入りおひたし	ぶた肉 牛乳 とうふ みそ さんま かつおぶし	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう こまつな もやし きくの花	ごはん サラダ油 こんにやく じゃがいも	657 27.9	21.9 2.0
6 火	米粉のココアあげパン 牛乳 じゃがいものチーズ煮 はるさめスープ	ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ もやし こまつな	パン サラダ油 ココア さとう はるさめ じゃがいも	656 20.7	27.5 2.2
7 水	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ もやしとにらのソテー かんぴょう汁	油あげ とうふ 牛乳 みそ ぶた肉 牛肉 ハム	にんじん かんぴょう にら だいこん もやし	ごはん サラダ油 さとう でん粉	613 27.2	15.6 2.1
8 木	ごはん 牛乳 ホイコーロー 手作りしゅうまい(2コ) チンゲンサイのスープ	ベーコン 牛乳 とうふ みそ ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ピーマン しょうが はくさい しいたけ	ごはん バター さとう サラダ油 しゅうまいの皮 でん粉 ごま油	697 26.8	23.1 2.5
9 金	魚の立田サンド(丸パン、モロ立田あげ) 牛乳 シーザーサラダ ワンタンスープ	モロ 牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ	パン サラダ油 ワンタン タルタルソース でん粉 ドレッシング クルトン	669 32.1	24.5 3.8
12 月	ごはん 牛乳 市産 麦納豆 さといもの肉みそ煮 うすくず汁 みかん	なつとう 牛乳 とうふ みそ かまぼこ ちくわ ぶた肉	にんじん えのきたけ しめじ ねぎ だいこん みかん	ごはん サラダ油 でん粉 さといも こんにやく	692 27.6	17.5 3.5
13 火	ピザトースト 牛乳 カレースープ煮 イタリアンサラダ ヨーグルト	サラミソーセージ 牛乳 いか えび チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく もやし えだまめ トマト チンゲンサイ	パン サラダ油 ドレッシング	662 34.3	27.2 2.9
14 水	【とち介ランチ】 ご飯 ソースカツ 牛乳 ごまあえ にらとゆばのみそ汁 とち介のり	ぶた肉 牛乳 とうふ ゆば みそ のり	にんじん もやし にら ほうれんそう こまつな	ごはん サラダ油 パン粉 さとう ごま油	613 23.4	17.8 1.9
15 木	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き はくさいとほうれんそうのおひたし にらのみそ汁	ぶた肉 牛乳 油あげみそ かつおぶし	にら しょうが たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう	ごはん サラダ油 さといも さとう	628 28.6	17.0 2.3
16 金	ホットドッグ(フランクフルト・パーモントソース) 牛乳 秋味シチュー チンゲンサイともやしのソテー	フランクフルト 牛乳 ベーコン 生クリーム とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たまねぎ こまつな しめじ えだまめ	パン サラダ油 さつまいも ルウ	701 27.3	28.5 3.3
19 月	かぼちゃ入りごもくごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き むらくも汁	とうふ たまご 牛乳 とり肉 わかめ 油あげ のり さわら みそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ ごぼう えだまめ かんぴょう ゆず	ごはん サラダ油 でん粉 しらたき さとう	584 29.0	14.2 1.7
20 火	フルーツクリームサンド 牛乳 チキンビーンズ こんにやくサラダ	とり肉 牛乳 だいた チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー パイナップル もも たまねぎ キャベツ	パン サラダ油 じゃがいも こんにやく	708 26.2	27.0 2.7
21 水	ごはん 牛乳 みそ汁 やきとり風煮 おひたし	とり肉 牛乳 レバー わかめ とうふ みそ	にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう はくさい こまつな だいこん	ごはん サラダ油 でん粉 さとう	711 28.3	23.4 2.6
22 木	カレーライス 牛乳 きのこのソテー みかんのババロア	ぶた肉 牛乳	にんじん にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ しめじ みかん	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールー ババロア	684 19.8	19.2 2.3
26 月	ごはん 牛乳 もみじ焼き きりぼしだいこんのごま酢あえ さつまい	ぶた肉 牛乳 とうふ みそ さけ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	ごはん サラダ油 さつまいも さとう ごま	681 27.9	20.4 2.0
27 火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 きのこうどん ミートボール(2コ) 野菜のごましょうゆあえ	とり肉 牛乳 油あげ ミートボール	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう しめじ しいたけ はくさい もやし とうもろこし	パン チョコクリーム ごま うどん ごま油	640 24.8	25.7 3.2
28 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 にらの中華あえ たまご焼き	ぶた肉 とうふ 牛乳 みそ たまご	にんじん たけのこ たまねぎ にら しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん サラダ油 さとう でん粉 ごま	669 27.2	20.1 2.5
29 木	ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き おでん からしあえ	とり肉 牛乳 いかボール こんぶ ちくわ さつまあげ うずらたまご	にんじん だいこん キャベツ もやし	ごはん サラダ油 さとう じゃがいも こんにやく	646 30.7	15.8 3.5
30 金	黒パン 牛乳 みそラーメン 春巻 あんにんどうふ	ぶた肉 牛乳	にら もやし ねぎ とうもろこし パイナップル もも みかん	パン 黒さとう サラダ油 ちゅうかめん はるまきの皮 あんにんどうふ	712 24.7	28.0 3.4

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

「今月の寺尾産」は裏面をごらんください。



とち介ランチは、栃木市で作られた食材を集めて作っているよ!



	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	塩分 (g)
学校給食摂取基準	640	24.0	17.8~21.3	2.5
11月の平均栄養量	663	26.8	21.8	2.6

こんにやくは、エネルギーはありませんが、いも類なのでエネルギーのもとなる食品の欄に記載されています。