

# 11がっのこんだて



相馬市立日立木小学校

11月	メニュー	おもなざいりょう			熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		あか(無やちからになる)	きいろ(エネルギーになる)	みどり(からだの調子を整える)				
2月	チャプチェ丼 スーミータン りんご牛乳	ぎゅうにく たまご牛乳	こめ むぎ コーンクリーム ホールコーン マロニー ごま油 砂糖 ごま油	みどり(からだの調子を整える)	685	22.6	21.8	2.2
4水	みそラーメン 大根とツナのサラダ シューマイ みかん 牛乳 (給食試食会)	ぶたにく カミカマ にくシューマイ えびシューマイ ツナ缶	ちゅうかめん マヨネーズ 青じそドレ ごまホールコーン みそラーメンスープ	みどり	711	32.9	23.2	2.6
5木	こくとうコッペパン はちみつ&マーガリン 秋味シチュー マリネサラダ 牛乳	とりにく ハム牛乳	こくとうコッペパン はちみつ&マーガリン シチュールウ さつまいも	みどり	682	28.3	19.8	2.3
6金	さんまのかばゆき丼 きりたんぼ汁 ごまあえ 牛乳	さんま とりにく 凍み豆腐 牛乳 かつお節	こめ むぎ きりたんぼ でんぶん 油 さとう ごま	みどり	706	27.6	26.2	1.7
9月	むぎご飯 ぶたにくとごぼうのカリンあげ 牛乳 にくじゃが (カミカミ献立)	ぶたにく 牛乳	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも 油 さとう ごま	みどり	684	23.0	19.1	1.8
10火	ちゅうかふうまぜご飯 トックスープ 牛乳 かたぬきチーズ	やきぶた ぶたにく チーズ 牛乳 かつお節	こめ 中華スープ ごま ごま油 でんぶん ホールコーン ミニトック	みどり	623	24.4	14.6	1.9
11水	すきやきうどん わかめとまめのサラダ 牛乳 ラ・フランスゼリー	ぎゅうにく とうふ わかめ 牛乳 かつお節	ソフトめん ホールコーン ひよこまめ ラ・フランスゼリー さとう 和風ドレ	みどり	676	32.1	16.5	4.3
12木	シュガートースト ポトフ 牛乳 パナナ	あらびきウィンナー 牛乳	厚切り食パン ホールコーン じゃがいも グラニュー糖 マーガリン ホイップクリーム	みどり	590	19.9	19.9	2.5
13金	おべんとう(避難訓練のため)*この欠食分は、3月の予備日に給食を実施							
16月	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき カレーあえ なめこ汁 牛乳	ぶたにく ハム とうふ 牛乳 みそ かつお	こめ むぎ	みどり	606	31.5	16.4	3.0
17火	オムライス チンゲンさいスープ ブロッコリーとりんごのサラダ 牛乳	とりにく チーズ とうふ 牛乳 かつお節	こめ ホールコーン ケチャップ バター オムライスショート ごま油 フレンチドレ	みどり	650	25.6	22.5	3.0
18水	しょうゆラーメン カミカミあえ 牛乳 みかん	ぶたにく ハム スルメ 牛乳	ちゅうかめん マヨネーズ さとう ごま油 しょうゆラーメンスープ ホールコーン	みどり	655	34.4	18.5	2.7
19木	食パン ブルベリージャム ワンタンスープ ソーセージのチーズ焼き 牛乳	ウィンナー ぶたにく ナルト チーズ 牛乳 肉入りワンタン	食パン ブルベリージャム	みどり	596	26.0	22.0	2.8
20金	むぎご飯 さばのゆずみそがけ きっかあえ いももの汁 牛乳 (日本型食事の日)	さば とうふ みそ 牛乳 かつお節	こめ むぎ こんにゃく さとう さといも	みどり	721	28.9	23.7	2.2
24火	きりこんぶご飯 とん汁 おかかあえ 牛乳	ぶたにく とりにく きりこんぶ とうふ 牛乳 みそ かつお節	こめ じゃがいも 油	みどり	621	26.0	17.5	2.3
25水	スパゲティミートソース フレンチサラダ みかんヨーグルト 牛乳	ぶたにく ハム みかんヨーグルト 牛乳 粉チーズ	ソフトめん バター フレンチドレ ケチャップ コンソメ	みどり	653	26.0	17.7	3.5
26木	きなこあげパン ミネストローネ コーンサラダ 牛乳	ベーコン ハム きなこ 牛乳	コッペあげパン マカロニ ホールコーン ドレ じゃがいも 油 さとう ケチャップ コンソメ	みどり	669	21.4	24.8	2.6
27金	むぎご飯 しゃけのしおやき やさいのおひたし ならたまご汁 牛乳	べにしゃけ しらす とうふ たまご 牛乳	こめ むぎ	みどり	589	30.9	14.5	2.6
30月	むぎご飯 あかうおのたつたあげ なっとう みずなとはくさいのスープ 牛乳	あかうお ぶたにく なっとう あさり 牛乳 かつお節	こめ むぎ でんぶん 油 ホールコーン	みどり	654	32.9	20.3	1.8

\*表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。

一人あたりの栄養素基準値	640	24	19.5	2.5
当月平均	654	27.5	19.9	2.5