

11月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
4	火	ごはん 神川中学校 希望献立	牛乳	豚汁 鶏肉の唐揚げ② かみかみサラダ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵 さきいか	精白米 油 薄力粉 片栗粉 ごま ごま油 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが きゅうり	699	30.2	
5	水	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き 豚肉のブルコギ風	牛乳 ベーコン わかめ 豚もも肉	精白米 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん もやし 長ねぎ 春巻き しょうが キャベツ	585	21.1	
6	木	ココア 揚げパン	牛乳	コーンシチュー ハンバーグ トマトソース 牛乳プリン	牛乳 鶏もも肉 脱脂粉乳 チーズ ハンバーグ	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも 米粉 ベシヤメルソース 三温糖 オリーブ油 牛乳プリン	たまねぎ にんじん コーン トマト	766	29.8	
7	金	ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのしょうが焼き 大根のおかか煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 糸かまぼこ さば 鶏むね肉 かつお節	精白米 油 こんにゃく 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ だけのこと 糸みつば しょうが いんげん	594	27.5	
10	月	地粉 うどん	牛乳	きのこうどんの汁 大学芋 幼①小② グリーンサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね 油揚げ	地粉うどん すりごま さつまいも 油 三温糖 黒ごま 片栗粉 イタリアンドレッシング	にんじん 干しいたけ ほんしめじ まいたけ 長ねぎ ほうれん草 こまつな キャベツ きゅうり	636	22.3	
11	火	さつまいも ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鮭のレモン風味焼き ほうれん草のおひたし ボトルしょうゆ	油揚げ 牛乳 木綿豆腐 かつお節パック さけ 玄米みそ	精白米 さつまいも 三温糖 片栗粉	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな レモン もやし ほうれん草	594	28.8	
12	水	ごはん	牛乳	春雨スープ ユーリンチー 三色ナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	精白米 油 はるさめ 片栗粉 ごま油 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきたけ いら しょうが もやし こまつな	668	24.3	
13	木	ツイスト パン	牛乳	クラムチャウダー チーズオムレツ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム チーズオムレツ	ツイストパン 油 じゃがいも 米粉 ベシヤメルソース 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	662	27.8	
17	月	中華めん	ジョア マスカット	ごまみそラーメンスープ 彩の国肉まん ハムと大根のサラダ 中華ドレッシング	ジョア マスカット 豚ひき肉 麦みそ わかめ プレスハム	中華めん ごま油 すりごま 彩の国肉まん 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン いら きゅうり だいこん キャベツ	585	24.5	
18	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉の玉ねぎソースかけ こまつなサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 ツナ	精白米 片栗粉 油 三温糖 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば コーン キャベツ こまつな	671	32.2	
19	水	ごはん	牛乳	いなか汁 さばのみそ煮 切干大根のそぼろ炒め	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 生揚げ 玄米みそ さば 麦みそ 豚ひき肉	精白米 さといも こんにゃく 三温糖 油	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが 切干大根	663	31.2	
20	木	コッペパン 縦スライス	牛乳	白菜たっぷりポトフ ウインナーイタリアンソース② フルーツココ ミルク	牛乳 ベーコン ウインナー	コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ ミルク	たまねぎ にんじん はくさい トマト パセリ フルーツミックス	608	21.1	
21	金	かてめし	牛乳	野菜椀 鶏肉のごまみそ焼き りんご	油揚げ 焼ちくわ 牛乳 かつお節パック 麦みそ 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく 三温糖 さといも すりごま	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 長ねぎ りんご	671	28.6	
25	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 デミカツ 白菜のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏むね肉	精白米 片栗粉 薄力粉 パン粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ いら もやし はくさい こまつな	651	33.5	
26	水	ごはん	牛乳	煮ほうとう 鮭フライ 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ 玄米みそ サーモンフライ	精白米 ほうとう 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ ごぼう いんげん	678	29.7	
27	木	デニッシュ ペストリー	牛乳	スパゲッティナポリタン チキンのコーンフ레이크焼き クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン バルメザンチーズ 鶏むね肉	デニッシュペストリー 油 スパゲッティ マヨネーズ コーンフ레이크 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ	718	31.0	
28	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー 星のコロッケ コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 さつまいも 米粉 星型コロッケ フレンチドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ ほうれん草 コーン キャベツ	744	24.0	
給食回数 17回 ※太字の食材は、神川町の地産食材です。								11月の平均摂取量	658	27.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5

※中学校は7日(金)が振替休業日のため給食がありません。