令和元年

11月の予定献立表

食指導戦隊「タベルンジャー」

今月のめあて

食べ物を大切にしよう

岩美町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物の働き (赤)主に体をつくるもとになる 第1群	第2群	(緑)主に体の調子を整える 第3群	第4群	(黄)主にエネルギーのもとになる 第5群	第6群	栄養価 (上)小学校 (下)中学校 エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
1	金	ごはん	○	若鶏肉のから揚げ	中華なめこスープ チャプチェ		とりにく ぶたにく たまご		にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが なめこ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぷん はるさめ さとう コーヒーぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら	635 776	20.6 24.5	17.0 20.3	2.0 2.4
5	火	ごはん	○	千草焼き	とうがんのみそ汁 切干大根のソース炒め	(小)ふりかけ	たまご ベーコン あつあげ ぶたにく ちくわ　とうふ みそ	ぎゅうにゅう くろのり あおのり	にんじん ねぎ こまつな	コーン　しめじ ほししいたけ たまねぎ とうがん きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま くろごま	638 –	27.7 –	20.2 –	2.4 –
6	水	さつまいも ごはん	○	さばのみそ煮	雨滝ゆばのすまし汁 三色和え		さば とうふ かまぼこ ゆば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ さつまいも さとう		618 735	26.0 29.4	20.4 21.3	2.2 2.5
7	木	コッペパン	○	鶏肉の マーマレード焼き	白ねぎシチュー 野菜サラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく しょうが しろねぎ きりぼしだいこん しめじ　きゅうり キャベツ　はくさい	こむぎこ マーマレード じゃがいも	あぶら ドレッシング シチュールウ	619 760	21.1 25.5	26.0 30.6	2.7 3.4
8	金	ごはん	○	はたはたの から揚げ	みそおでん 春雨の酢の物	お祝い デザート	はたはた とりにく うずらたまご さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん もやし きゅうり きくらげ	こめ　こむぎこ じゃがいもでんぷん さといも こんにゃく さとう　はるさめ おいわいデザート	あぶら ごまあぶら	692 871	24.5 31.1	20.8 25.8	2.0 2.4
11	月	ごはん	○	千草焼き	とうがんのみそ汁 切干大根のソース炒め	(中)ふりかけ	たまご ベーコン あつあげ ぶたにく ちくわ　とうふ みそ	ぎゅうにゅう くろのり あおのり	にんじん ねぎ こまつな	コーン　たまねぎ ほししいたけ えのきたけ とうがん　しめじ きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	– 776	– 32.7	– 22.6	– 2.8
12	火	ごはん	○	はまちの竜田揚げ	救給根菜汁 納豆サラダ		はまち なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう　きゅうり だいこん ほししいたけ キャベツ	こめ じゃがいもでんぷん こむぎこ さつまいも こんにゃく	あぶら	655 793	24.5 29.0	20.0 23.1	1.7 2.0
13	水	ごはん	○	豚キムチ	モロヘイヤのスープ 大学いも		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ にら	はくさい たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら くろごま	665 819	22.1 26.2	16.4 18.7	2.0 2.5
14	木	米粉パン	○	栗コロッケ	肉うどん カシューナッツ炒め	(中)なし梨	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ コーン (中)なし	こめこ　パンコ さとう　くり じゃがいも さつまいも こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら カシューナッツ	658 831	28.2 33.4	21.4 25.6	2.5 3.0
15	金	菜めし	○	さばのピリ辛焼き	かぼちゃのみそ汁 おからの炒り煮		さば あぶらあげ みそ おから かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこんば しょうが　にんにく たまねぎ　ごぼう しろねぎ　なし えのきたけ ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう こんにゃく さつまいも	あぶら	635 785	26.7 32.1	17.1 19.7	2.9 3.5
18	月	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ	豚汁 ひじき和え		たいちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん	だいこん はくさい　とうがん えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ　きゅうり	こめ こむぎこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	610 766	23.6 29.6	34.5 40.1	2.3 3.0
19	火	ごはん	○	境港サーモンの 塩焼き	豆腐とわかめのみそ汁 きんぴらごぼう	(小)なし梨	サーモン とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう (小)なし	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら	647 762	27.5 35.8	18.5 21.4	2.2 2.7
20	水	ごはん	○	鶏肉と さつまいもの揚げ煮	中華スープ フルーツ白玉		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが もやし　しめじ キャベツ みかん もも	こめ　さとう こむぎこ じゃがいもでんぷん はるさめ さつまいも もちごめ	あぶら	652 805	22.5 27.4	12.8 13.8	1.4 1.7
21	木	コッペパン	○	ミートローフ	豆乳ポタージュ 野菜ソテー		ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ はくさい しめじ　もやし エリンギ	こむぎこ パンこ さとう じゃがいもでんぷん じゃがいも	オリーブあぶら	631 774	26.4 31.7	24.2 28.4	2.6 3.2
22	金	麦ごはん	○	あごの香草焼き	秋の実りカレー 海そうサラダ		とびうお ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ　こんぶ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく なし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さつまいも パンこ むぎ	あぶら オリーブあぶら カレールゥ ドレッシング	644 807	22.7 30.2	15.3 19.2	2.5 3.1
25	月	ごはん	○	厚揚げのみそ焼き	なめこ汁 おかか和え		あつあげ みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな	なめこ だいこん しろねぎ はくさい もやし	こめ さとう	ごま	603 800	24.2 32.8	18.4 25.5	2.0 2.4
26	火	ごはん	○	さわらフライ	のっぺい汁 キャベツのみそ炒め		さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ だいこん はくさい	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	627 784	26.9 32.2	17.2 19.8	1.8 2.1
27	水	ごはん	○	肉そぼろ	じゃがいものみそ汁 ほうれん草のごま和え		ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく しめじ しろねぎ キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら カレールゥ ごま	637 798	24.8 29.3	18.4 21.1	2.3 2.8
28	木	揚げパン	○	ウインナー	ポトフ ごぼうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい しめじ　ごぼう キャベツ コーン　きゅうり	こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング ごま	643 800	20.8 24.9	28.3 33.7	3.0 3.5
29	金	ごはん	○	さばの しょうが焼き	呉汁 煮びたし	梅ぼし	さば あぶらあげ だいず みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが かぶ ほししいたけ しろねぎ はくさい うめ	こめ さとう さつまいも こんにゃく		674 835	31.2 38.2	18.7 22.0	2.9 3.3

※ 収穫状況により、献立が変更になる場合があります。