

11月分 学校給食予定献立表

平成29年度

厚木市立飯山小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さけのみじやき	さけ ぎゅうにゅう	マヨネーズ	にんじん	20.0 g
	みそしる	あぶらあげ みそ		こまつな ほうさい ねぎ	2.2 g
	ごもくまめ	だいず こんぶ	さとう あぶら	にんじん こんにやく ほししいたけ たけのこ	
	みかん		みかん		
2・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	しろみざかなのこうみだれ	ホキ	かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ しょうが にんにく	16.9 g
	ワントンスープ	とりにく	ワントンのかわ あぶら	しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな	2.5 g
	キャベツのあえもの	やきぶた	あぶら	キャベツ もやし	
	あんりんデザート	あんりんどうふ			
6・月	だいずごはん	だいず	こめ ごま		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	ねぎいりたまごやき	たまご	あぶら	たまねぎ あさつき	19.2 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さとも あぶら	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	2.6 g
	おひたし	かつおぶし		ほうさい ほうれんそう	
7・火	なすいりカレーライス	とりにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく なす さやいんげん マッシュルーム	687 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	コールスロー	ツナ	マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	22.4 g
	オレンジ			オレンジ	2.0 g
8・水	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ ベーコン チーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく マッシュルーム トマト	607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	あおなソテー	ハム	あぶら	こまつな とうもろこし	18.6 g
	ココアむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス さとう ココア		2.0 g
9・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン たけのこ にんにく しょうが	16.7 g
	ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご	かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	2.0 g
	りんご		りんご		
10・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	20.6 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ほししいたけ	2.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな もやし	
13・月	チーズパン		パン		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	しろみざかなのこうそうやき	ホキ	マヨネーズ パンこ あぶら	たまねぎ にんにく	26.4 g
	やさいスープ	とりにく		たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	2.6 g
	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	
14・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		657 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	いりどうふ	とうふ ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	17.0 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		こまつな キャベツ	2.1 g
	ひじきふりかけ	ひじき	ごま さとう		
	りんご	パクパクあつぎさんデー		りんご	
15・水	きなこあげパン	きなこ	パン さとう あぶら		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ポトフ	とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー パセリ	28.8 g
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ さとう	きゅうり たまねぎ とうもろこし	2.0 g
★16・木	ごはん		こめ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	かじきのこうみやき	めかじき	さとう	しょうが にんにく ねぎ	14.0 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ	2.0 g
	きんときまめのあまに	きんときまめ	さとう		
17・金	ピタパン		ピタパン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	チリコンカーン	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら	にんにく たまねぎ トマト パセリ	22.7 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ	1.5 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
20 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	さばのしおやき	さば			23.6 g
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	さつまいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	2.5 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん さやいんげん	
21 火	★おたのしみ★	あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら さとう	しめじ まいたけ	618 kcal
		ぎゅうにゅう			25.7 g
		とりにく	あぶら さとう	しょうが	23.9 g
		とうふ わかめ		ほししいたけ にんじん ねぎ えのきたけ	2.4 g
		かつおぶし		こまつな もやし	
			おこめのムース		
22 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	ジャージャン豆腐	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	18.6 g 2.0 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	
	オレンジ			オレンジ	
24 金	せわりコッペパン		パン		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1 g
	ツナサンド	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	23.1 g
	ミネストローネ	いんげんまめ ベーコン	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん マッシュルーム セロリー にんにく トマト	1.3 g
	バナナ			バナナ	
27 月	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら	とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ にんじん にはら かつお しょうが	689 kcal 27.2 g 21.6 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきはるまき	とりにく ひじき	あぶら はるさめ さとう かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	にんじん たけのこ ほししいたけ	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
28 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	さんまのなんぶやき	さんま	ごま		22.9 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん ねぎ えのきたけ はくさい	2.2 g
	きりぼしだいこんのあえもの くろパン	ハム ひじき	ごま さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな	
29 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			659 kcal
	さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク クリーム	さつまいも あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリンピース セロリー しめじ マッシュルーム	25.0 g 24.0 g 2.2 g
	コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ	
	みかん	パクパクあつぎさんデー		みかん	
30 木	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	まぐろのあげに	まぐろ	あぶら かたくりこ さとう	しょうが	17.2 g
	じゃがいもとやさいのうまに	とりにく	じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく ほししいたけ さやいんげん	1.8 g
	こまつなのいためもの	ぶたにく	あぶら	こまつな もやし	

※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。

※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。

※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。

※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8~21.3g
食塩相当量	2.5g以下