

11月学校給食献立表


貝塚市学校給食会

2011年(平成23年)

月	火	水	木	金
	<p>1</p> <p>ホワイト ボンチ</p>  <p>ちゅうかどんぶり ホワイトボンチ</p>	<p>2</p> <p>さわらの おろしに</p>  <p>さわらのおろしに ためきじる</p>	<p>3</p> <p>ぶんかひ 文化の日</p> 	<p>4</p> <p>こうはく なます</p>  <p>すきやきふう こうはくなます りんごのタルト</p>
<p>7</p> <p>だいの いりに</p>  <p>ちせんに だいのいりに</p>	<p>8</p> <p>こざかな なっとう</p>  <p>とりごぼろ ごはん ごまふうみ みそしる</p> <p>とりごぼろごはん ごまふうみみそしる こざかななっとう</p>	<p>9</p> <p>ちゅうか あえ</p>  <p>マーボーどろ ちゅうかあえ</p>	<p>10</p> <p>だいこん サラダ</p>  <p>カレーライス ふくじんづけ だいこんサラダ</p>	<p>11</p> <p>こけり ピンス</p>  <p>イタリアン スパゲッティ</p> <p>イタリアンスパゲッティ みかん こけりピンス</p>
<p>14</p> <p>ごまみつ もち</p>  <p>ようふうなべ ごまみつもち</p>	<p>15</p> <p>ぶたにくの しょうがいため</p>  <p>ごはん みそしる ぶりかけ</p> <p>ぶたにくのしょうがいため みそしる ぶりかけ</p>	<p>16</p> <p>とりにくの ねぎあげ</p>  <p>とりにくのねぎあげ ごもくスープ</p>	<p>17</p> <p>みかん きんぴら</p>  <p>ラーメン きんぴら みかん</p>	<p>18</p> <p>かたぬき チーズ</p>  <p>コーン ピラフ キャベツ スープ</p> <p>コーンピラフ キャベツスープ かたぬきチーズ</p>
<p>21</p> <p>もやしとにら のいたためもの</p>  <p>ちゅうかふう うまに</p> <p>ちゅうかふううまに もやしとにらのいたためもの</p>	<p>22</p> <p>カスタード プリン</p>  <p>ちりめん ごはん さつまじる プリン</p> <p>ちりめんごはん さつまじる カスタードプリン</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>はたはたの からあげ</p>  <p>はたはたのからあげ はくさいのもの</p>	<p>25</p> <p>しばづけ</p>  <p>そばろ ごはん ぶたじる しばづけ</p> <p>そばろごはん ぶたじる しばづけ</p>
<p>28</p> <p>みかん ★じゃこまめ</p>  <p>ごもくうどん ★じゃこまめ みかん</p>	<p>29</p> <p>しょうなし ゼリー</p>  <p>しめじ ごはん つくねじる ようなしゼリー</p> <p>しめじごはん つくねじる ようなしゼリー</p>	<p>30</p> <p>アーモンド ゆずあえ</p>  <p>ぎゅうにくと じゃがいもの きんぴら ゆずあえ アーモンド</p> <p>ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら ゆずあえ アーモンド</p>	<p>※献立は内容を一部変更する場合があります。 ★は 新献立 です。</p>	

参観代休

がつ もくひょう
11月の目標
す
・ **好き嫌いしないで**
た
なんでも食べよう。



日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (火)	中華丼 ホワイトボンチ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ カルピス	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが チタデココ 黄桃缶 パイン缶	中華スープ こいロしょうゆ 酒 オイスターソース 塩
2日 (水)	さわらのおろし煮 たぬき汁	うすまきパン いちごジャム 小麦粉 揚げ油 さとう 油 片栗粉	牛乳 さわら うすあげ ごぼう天	大根 こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 削り節 うすロしょうゆ
4日 (金)	すき焼き風煮 紅白なます りんごのタルト	精白米 さとう 油 すき焼き熱 さとう 白ごま りんごのタルト	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ えのきたけ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすロしょうゆ 酢
7日 (月)	筑前煮 大豆の炒り煮	小型ハニーパンズ ジャがいも 油 さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	だけのこ こんにゃく にんじん 土しょうが さやいんげん	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ
8日 (火)	鶏ごぼうご飯 ごま風味みそ汁 小魚なっとう	精白米 さとう 油 ねりごま	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ 冷凍豆腐 うすあげ わかめ みそ 小魚なっとう(アーモンド入り)	ごぼう にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節
9日 (水)	マーボー豆腐 中華和え	黒糖パン ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	塩 コショウ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
10日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 大根 にんじん	カレールー 塩 コショウ ソース 柑橘ドレッシング
11日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん 黒糖ピーンズ	小型コッパン スパゲッティ 油	牛乳 ハム 黒糖ピーンズ	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
14日 (月)	洋風鍋 ごまみつもち	小型コッパン ジャがいも もち 黒ごま 黒砂糖 三温糖 水あめ	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 フロccoli にんじん	鶏がら ローリエ 塩 コショウ コンソメ こいロしょうゆ 酢
15日 (火)	豚肉のしょうが炒め みそ汁 ふりかけ	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 わかめ 冷凍豆腐 みそ うすあげ さけふりかけ	土しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ 削り節
16日 (水)	鶏肉のねぎ揚げ 五目スープ	コッパン ダブルチョコクリーム 小麦粉 揚げ油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	青ねぎ 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 土しょうが 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
17日 (木)	ラーメン きんぴら みかん	小型コッパン 中華麺 ごま油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが だけのこ ごぼう にんじん こんにゃく みかん	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ こいロしょうゆ 削り節
18日 (金)	コーンピラフ キャベツスープ 型抜きチーズ	精白米 精麦 パター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 型抜きチーズ	コーン 玉ねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ コンソメ こいロしょうゆ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
21日 (月)	中華風うま煮 もやしとにらの炒め物	小型アップルパン 油 片栗粉 ごま油 油	牛乳 イカ 豚肉 うす卵 冷凍厚揚げ ベーコン	土しょうが だけのこ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし にら えのきたけ	酒 鶏がら 中華スープ みりん うすロしょうゆ 塩 コショウ こいロしょうゆ 塩 コショウ
22日 (火)	ちりめんご飯 さつま汁 カスタードプリン	精白米 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ カスタードプリン	大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース ごぼう にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 削り節
24日 (木)	はたはたのから揚げ 白菜の煮物	小型くるみレズンパン 揚げ油 さとう	牛乳 はたはた(片栗粉付き)		
25日 (金)	そばろご飯 豚汁 しば漬け	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	白菜 にんじん 春菊 土しょうが グリンピース こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ しば漬け	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 塩 みりん 削り節
28日 (月)	五目うどん ★じゃこ豆 みかん	小型コッパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ 大豆 干しエビ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ みかん	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ みりん
29日 (火)	しめじご飯 つくね汁 洋梨ゼリー	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 荒びき鶏つくね 冷凍豆腐 うすあげ みそ	しめじ にんじん 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ 洋梨ゼリー	塩 酒 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 削り節
30日 (水)	牛肉とじゃがいもの きんぴら ゆずあえ アーモンド	うすまきパン 揚げ油 白ごま シューストリングポテト 油 さとう さとう アーモンド	牛乳 牛肉 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく だけのこ グリンピース 土しょうが 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ 酒 みりん 七味 塩 うすロしょうゆ みりん

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	673	26.0	21.7	2.6	382	2.3	321	0.38	0.53	22	4.5
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%