

2018年(平成30年)

11月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

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(木)	焼きビーフン フロッコリーと コーンのサラダ	小型コッパパン ラード ごま油 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん だけのこ にら 土しよが 干しいたけ ブロッコリー コーン	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
2日(金)	ちゃんこ鍋	精白米 さとう	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉	白菜 大根 にんじん ほうれん草	うすろしよゆ みりん 出し昆布 削り節
3日(月)	★星わかめのきんぴら	ごま油 さとう いりごま	星わかめ	ごぼう にんじん	酒 こいロしよゆ 塩 みりん 七味
4日(火)	しめじご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	しめじ にんじん	うすろしよゆ 塩 酒 出し昆布 削り節
5日(水)	豚汁	さとう ごま油	豚肉 平天 みそ ツナ油揚げ	大根 玉ねぎ 椎ねぎ こんにやく にんじん	うすろしよゆ
6日(木)	にんじんしりしり	精白米 油 さとう いりごま ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 椎ねぎ	こいロしよゆ 塩 ラー油
7日(金)	ピビンバ	精白米	卵 わかめ	キャベツ にんじん 椎ねぎ	うすろしよゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
8日(土)	カレー鍋	コッパパン	牛乳 チキンウインナー 厚揚げ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	カレーウ ソース 鶏がら 塩 コンソメ コショウ
9日(日)	★ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ツナ油揚げ		塩 コショウ
10日(月)	豚肉と野菜の香り炒め	精白米 油	牛乳 豚肉	にんじん まいだけ にら にんにく	こいロしよゆ 酒 コチュジャン 塩 コショウ
11日(火)	けんちん汁	さといも	鶏肉 うすあげ 豆腐	大根 にんじん ごぼう 椎ねぎ	うすろしよゆ 削り節
12日(水)	イタリアンズバケッティ	小型コッパパン 油 スバグッティ	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
13日(木)	フルーツコンポート	さとう		りんご缶 黄桃缶 アロI缶	
14日(金)	日曜参観の代休				
15日(土)	さばの香味揚げ	精白米 片栗粉 揚げ油	牛乳 さば	土しよが	うすろしよゆ 酒 カレー粉 削り節
16日(日)	つくね汁	さとう いりごま	鶏つくね 豆腐 うすあげ みそ ひしき	白菜 にんじん ごぼう 椎ねぎ 土しよが	こいロしよゆ みりん
17日(月)	ひじきふりかけ	コッパパン じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン しめじ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
18日(火)	クリームシチュー	小麦粉 パター 白花豆&いんげん豆ペースト		パイナップル 黄桃缶 アロI缶 オレンジジュース	
19日(水)	オレンジポンチ	精白米 ごま油	牛乳	切り干し大根 玉ねぎ にら にんにく 白菜キムチ	中華スープ こいロしよゆ
20日(木)	★切り干し大根の キムチ炒め	精白米	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん えのきだけ 三つ葉	削り節 うすろしよゆ
21日(金)	かきたま汁	小型コッパパン うどん 片栗粉	牛乳 鶏肉 うすあげ	白菜 玉ねぎ にんじん だけのこ 椎ねぎ 土しよが しめじ	うすろしよゆ こいロしよゆ みりん 出し昆布 削り節 塩
22日(土)	あんかけうどん	さとう	大豆 昆布	にんじん こんにやく	こいロしよゆ
23日(日)	煮豆	精白米 大麥 パター 油	牛乳 ベーコン エビ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすろしよゆ
24日(月)	ピラフ	油	豚肉		塩 こいロしよゆ
25日(火)	キャベツスープ	コッパパン 油 ごま油	牛乳 ツナ油揚げ 豆腐	にんじん 緑豆もやし 土しよが にら キャベツ	塩 こいロしよゆ
26日(水)	豆腐のチャンプルー 大根とわかめの ごまスープ	いりごま ごま油	焼き豚 わかめ	土しよが 大根 玉ねぎ 椎ねぎ にんじん みかん	豚骨 うすろしよゆ 塩 コショウ
27日(木)	みかん	精白米 さとう	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 土しよが	うすろしよゆ こいロしよゆ 酒
28日(金)	高野と鶏のそぼろ丼	精白米 油 片栗粉	豚肉	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにやく	こいロしよゆ うすろしよゆ 塩 削り節
29日(土)	のっぺい汁	コッパパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 わかさぎフライ		
30日(日)	わかさぎフライ タルタルソース ポトフ	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ こいロしよゆ 塩 コショウ
31日(月)	ベーコンポテト コーンスープ みかん	コッパパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン みかん	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすろしよゆ 塩 コショウ ローリエ
1日(火)	八宝菜	精白米 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ うすら卵	だけのこ にんじん 緑豆もやし 白菜 干しいたけ 玉ねぎ 土しよが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすろしよゆ 酒 こいロしよゆ 豆板醤 塩
2日(水)	マーボー春雨	春雨 ごま油	豚ひき肉	にら 白ねぎ 土しよが にんにく	オイスターソース コショウ うすろしよゆ 酒 みりん 削り節
3日(木)	★ひじきと さつまいものませご飯 ごま風味みそ汁	精白米 さつまいも 油 ねりごま	牛乳 ひしき 鶏ひき肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 えのきだけ 三つ葉	うすろしよゆ 酒 みりん 削り節
4日(金)	チキン南蛮	コッパパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 こいロしよゆ
5日(土)	白菜のスープ	精白米 じゃがいも 油	卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ うすろしよゆ 塩 コショウ ローリエ
6日(日)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレーウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー

★は新献立です。

栄養成分表

	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	620	22.1	192	2.5	325	1.8	245	0.34	0.49	22	39
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上