

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

2019年(令和元年)

月	火	水	木	金
<p>11月の目標</p> <p>・好き嫌いしないで、 なんでも食べよう。</p> 		<p>今月の かいづかもん (貝塚産の農産物)</p> <p>1日(金) 三つ葉 7日(木) 三つ葉 13日(水) 香菊 14日(木) みかん</p>	<p>貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市の農産物)を使っている日には、つげさんマークがついています。 ★は新献立です。 ※献立は内容を一部変更する場合があります。</p>	<p>1 さんまのこうばい</p>  <p>ごはんととうにゅうみそしる</p> <p>さんまのこうばいととうにゅうみそしる</p>
<p>4 ぶりかえきゆうじつ 振替休日</p> 	<p>5 ドレッシング だいこん サラダ</p>  <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス ふくじんづけ だいこんサラダ</p>	<p>6 わかさぎ タルタルソース フライ</p>  <p>こめこ ポタージュ</p> <p>わかさぎフライ こめこポタージュ タルタルソース</p>	<p>7 ぶたにくのねぎしお いため</p>  <p>ごはんとかきたまじる</p> <p>ぶたにくのねぎしおいため かきたまじる</p>	<p>8 フルーツ コンポート</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 フルーツコンポート</p>
<p>11 にちようさんかん 日曜参観の だいきゆう 代休</p>	<p>12 くきわかめの きんぴら</p>  <p>ごはんとちゃんこなべ</p> <p>ちゃんこなべ くきわかめのきんぴら</p>	<p>13 こうはく なます</p>  <p>ごはんとすきやき</p> <p>すきやきふうに こうはくなます</p>	<p>14 みかん とりにくの からあげ</p>  <p>ごはんとたんたん</p> <p>たんたんスープ みかん</p>	<p>15 ーコン アーモンド ポテト</p>  <p>ごはんとはくさいの</p> <p>ベーコンポテト はくさいのスープ アーモンド</p>
<p>18 ツナだいす のっぺい</p>  <p>ツナだいすごはん のっぺいじる</p>	<p>19 オレンジ ポンチ</p>  <p>ごはんとフロッコリーの</p> <p>フロッコリーのクリームシチュー オレンジポンチ</p>	<p>20 ドレッシング ごぼう サラダ</p>  <p>カレー ピラフ</p> <p>カレーピラフ スープ ごぼうサラダ</p>	<p>21 あげ しゅうまい</p>  <p>ごはんとちゃんぽん</p> <p>ちゃんぽん あげしゅうまい</p>	<p>22 ちゅうか あえ</p>  <p>ごはんととうふ</p> <p>とうふチゲ ちゅうかあえ</p>
<p>25 ぶたにくと エリンギの いためもの</p>  <p>ごはんとだいこんと</p> <p>ぶたにくとエリンギのいためもの だいこんとわかめのごまスープ</p>	<p>26 とりにくと ごぼうの あまからあげ</p>  <p>ごはんとポトフ</p> <p>とりにくとごぼうのあまからあげ ポトフ</p>	<p>27 きりぼし だいこんの いために</p>  <p>かじき ごはんと</p> <p>きりぼしだいこんのいために ぶたじる</p>	<p>28 にまめ</p>  <p>ごはんとあんかけ</p> <p>あんかけうどん にまめ</p>	<p>29 みかん</p>  <p>ごはんとわかめ</p> <p>ピピンバわかめスープ みかん</p>

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 (金)	さんまの香梅煮 豆乳みそ汁	精白米 さとう	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	梅干 土しょうが 白菜 大根 みつば にんじん しめじ	こいししょうゆ 酒 削り節
5日 (火)	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 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
6日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース 米粉ポタージュ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 わかさぎフライ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
7日 (木)	豚肉のねぎ塩炒め かきたま汁	精白米 ごま油 油 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン汁	塩 酒 コショウ 削り節 うすししょうゆ
8日 (金)	イタリアンスパグッティ フルーツコンポート	小型コッペパン 油 スパグッティ さとう	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム りんご缶 パイン缶 アロエ缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
11日 (月)	にちようさんかん だいきゅう 日曜参観の代休				
12日 (火)	ちゃんこ鍋 茎わかめのきんぴら	精白米 さとう ごま油 さとう 白ごま	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉 茎わかめ	白菜 大根 にんじん ほうれん草 ごぼう にんじん	塩 うすししょうゆ みりん 出し昆布 削り節 酒 こいししょうゆ みりん
13日 (水)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく 春菊 えのきたけ 青ねぎ 大根 にんじん	こいししょうゆ うすししょうゆ 酢 塩
14日 (木)	鶏肉のから揚げ ★担々スープ みかん	コッペパン 片栗粉 揚げ油 米粉麺 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	白菜 緑豆もやし にんじん なら にんにく 土しょうが みかん	塩 コショウ ガーリックパウダー 豆板醤 こいししょうゆ 塩 鶏がら
15日 (金)	ベーコンポテト 白菜のスープ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ ローリエ
18日 (月)	ツナ大豆ご飯 のっぺい汁	精白米 白ごま さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬 大豆 豚肉	にんじん 土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	こいししょうゆ 酒 削り節 こいししょうゆ うすししょうゆ 塩 削り節
19日 (火)	ブロッコリーの クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&いんげん豆ペースト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン しめじ パイン缶 みかん缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
20日 (水)	カレーピラフ スープ ごぼうサラダ	精白米 大根 バター 油 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン エビ 卵	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ にんじん パセリ ごぼう にんじん きゅうり	白ワイン コンソメ カレー粉 ソース 塩 鶏がら コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ
21日 (木)	ちゃんぽん 揚げしゅうまい	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ しゅうまい	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 豚骨白濁
22日 (金)	豆腐チヂミ 中華和え	精白米 さとう ごま油 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 焼き豚	白菜 白菜キムチ 玉ねぎ なら 白ねぎ キャベツ もやし にんじん	豚骨 塩 こいししょうゆ 酢 こいししょうゆ
25日 (月)	豚肉とエリンギの 炒め物 大根とわかめの ごまスープ	精白米 さとう 片栗粉 油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	エリンギ しめじ ピーマン 赤ピーマン にんにく 土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん	酒 こいししょうゆ 豚骨 うすししょうゆ 塩 コショウ
26日 (火)	鶏肉とごぼうの 甘辛揚げ ポトフ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ こいししょうゆ みりん 鶏がら ローリエ コンソメ こいししょうゆ 塩 コショウ
27日 (水)	ひじきご飯 豚汁 切り干し大根の炒め煮	精白米 油 さとう 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 みそ 平天	にんじん グリンピース 白菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ 切り干し大根 にんじん	出し昆布 塩 酒 うすししょうゆ 削り節 削り節 こいししょうゆ 削り節
28日 (木)	あんかけうどん 糸豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 昆布	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ 土しょうが しめじ にんじん こんにゃく	うすししょうゆ こいししょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいししょうゆ
29日 (金)	ピピンパ わかめスープ みかん	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 卵 わかめ	ぜんまい水餃 大豆もやし 小松菜 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ みかん	こいししょうゆ 塩 ラー油 うすししょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節

★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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	634	22.8	20.3	2.5	321	1.8	216	0.38	0.49	23	4.0
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