

2017年(平成29年)

11月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立中央小学校

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 (水)	ハンバーグの煮込み風 キャベツスープ	コッペパン 揚げ油 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
2日 (木)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ
6日 (月)	★高野と鶏のそぼろ丼 のっぺい汁	精白米 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 豚肉	にんじん えのきたけ みつば にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	うすろしょうゆ こいロしょうゆ 酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩 削り節
7日 (火)	さんまのかば焼き風 みそ汁 白菜のおかか	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 さんま 豆腐 うすあげ みそ わかめ かつおぶし	玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 白菜	こいロしょうゆ みりん 酒 削り節 こいロしょうゆ うすろしょうゆ
8日 (水)	クリームシチュー キャベツと ツナのサラダ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 パター 白ごま ごま油 さとう アーモンド	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン しめじ キャベツ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 酢 こいロしょうゆ
9日 (木)	さつまいもご飯 豚汁 切り干し大根の炒め煮	精白米 さつまいも 白ごま 油 さとう	牛乳 豚肉 みそ うすあげ 平天	にんじん 緑豆もやし ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ 切り干し大根 にんじん	酒 塩 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 削り節
10日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん チーズ	小型コッペパン 油 スパゲッティ	牛乳 ハム チーズ	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 (火)	ピピンバ わかめスープ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 牛肉 わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
15日 (水)	関東煮 もやしとにらの炒め物	精白米 じゃがいも さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 丸天 がんもどき ちくわ ベーコン	大根 こんにゃく 緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 塩 コショウ
16日 (木)	洋風鍋 わかさぎフライ	コッペパン じゃがいも 揚げ油	牛乳 フランクフルト ベーコン わかさぎフライ	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
17日 (金)	大根と豚肉の炒め煮 もずくのすまし汁 みかん	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 卵 かまぼこ	大根 えのきたけ 青ねぎ みかん	こいロしょうゆ みりん うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
20日 (月)	あんかけうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 うすあげ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ 土しょうが しめじ	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ
21日 (火)	カレーライス 福神漬け ごぼうのサラダ	精白米 じゃがいも 油 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け ごぼう にんじん きゅうり	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 塩
22日 (水)	豆腐のチャンプルー 大根とわかめの ごまスープ	コッペパン 油 ごま油 白ごま ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 豚肉 わかめ	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ 土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん	塩 こいロしょうゆ 豚骨 うすろしょうゆ 塩 コショウ
24日 (金)	ホキのおろし煮 豆乳みそ汁 ふりかけ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 ホキ 鶏肉 豆乳 うすあげ みそ ふりかけ(しそ昆布)	大根 白菜 大根 春菊 にんじん しめじ	酒 みりん こいロしょうゆ 削り節 削り節
27日 (月)	ベーコンポテト 白菜のスープ みかん	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ みかん	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
28日 (火)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
29日 (水)	かやくご飯 豚汁 高野豆腐の煮物	精白米 大麦 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ 高野豆腐	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 えのきたけ 玉ねぎ 青ねぎ にんじん グリンピース	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節 みりん うすろしょうゆ 塩 削り節
30日 (木)	キャベツのスープ煮 カレーペースト	コッペパン 手亡豆 油	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 粉チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう	鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ カレー粉 ケチャップ ソース トマトピューレ 塩 コショウ

★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	629	23.1	19.7	2.6	347	1.9	217	0.34	0.48	25	4.0
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%